योगचिन्तामणिः

Śivānanda Sarasvati

श्रीमच्छिवानन्दसरस्वतीविरचितः

श्रीहरिदासविद्यावागीशभागवताचार्य्यसम्पादितः

कलिकाता ओरियेण्टाल प्रेस,
१०७ मेछुयाबाजारष्ट्रीट,
कलिकाता ।

मूल्यम् ३) रूपकत्रयम्



उत्सर्गपत्रम्

परमाराध्य-श्रीमाधपादपाथोजमकरन्दसेवि-

परमभागवतमदीयशरणपितृचरण-

श्रीनाथदेवशर्म्मणः

पवित्रकरकमले

योगचिन्तामणिः

सादरं समर्पितः

श्रीचरण सेवक—

श्रीहरिदास शर्म्मणा ।

योगचिन्तामणिः ।

प्रथमोऽध्यायः ।

नमो गुरुभ्यो देवीभ्यो योगिभ्यो हरये नमः । (१)

नित्यं सूक्ष्मतमं चिदेकरसकं मुक्तं विशुद्धं शिवम्,
निर्धूताखिलकल्पनं श्रुतिशिरोगम्यं प्रमाणोर्ज्जितम् । (२)
पूर्णं धामवशीकृताः सुमनसः पश्यन्ति यद् योगिनः, (३)
सान्द्रानन्दमुपास्महे तदनिशं स्वात्मकाशं महः ॥ १ ॥
मायागाढ़(र)महादुरत्ययतमो मार्त्तण्डकोटिप्रभः, (४)
संसाराख्ययुगान्तभास्करकर-व्यातप्तपूर्णेन्दुकः ।
दुःखाम्भोद-युगान्तचण्डपवन-कारुण्य लावण्य भूः,
भूयान्मे निखिलार्थ-बोधनकरः श्रीदक्षिणामूर्त्तिकः ॥ २ ॥

---

(१) अत्र 'देवेभ्यः' इत्यत्र 'देवीभ्यः' इति पाठः शोभनोऽन्ते हरये नम इत्युल्लेखात् ।

(२) 'प्रमाणोज्झित' इत्यपि पाठः अप्रामादिक इवाभाति ।

(३) 'तूर्णं धाम' इत्यपि पाठान्तरं चकाशते ।

(४) 'मायागाढ़' इत्ययं पाठः साधुरिति मन्ये ।

अत्र यतियोगिवर्य्येण 'यस्य देवे पराभक्तिः' इत्यादिश्वेताश्वतरश्रुत्या परमदेव-स्वेष्टदेव-विघ्नहन्तृ-योगग्रन्थकर्त्तारश्चतुर्भिः श्लोकैर्नमस्क्रियन्ते । योगसंवादस्तु "तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्" "त्रिरुन्नतं स्थाप्यसमं शरीरम्" "प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्" "हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः"

विघ्नौघतुलानल-सन्निकाशं चिन्तार्थचिन्तामणिचारुमूर्त्तिम्।
ब्रह्माच्युतेशादि-समर्च्चिताङ्घ्रिं नमामि लम्बोदरमुग्रवीर्य्यम्॥ ३॥

श्रीव्यासं यतिशङ्करं भवगुरुं श्रीरामचन्द्रं गुरुम्,
सान्द्रानन्दपदाम्बुजञ्च निखिलान्नत्वा हि योगीश्वरान्।
नानाग्रन्थपयोधिमध्यपतितं श्रीयोगचिन्तामणिम्,
निश्शेषार्थसमर्थकं यतिशिवानन्दः करोति स्फुटम्॥ ४॥

योगस्तु निर्व्विकल्पकसमाधिरेव। तथाचाह—पतञ्जलिः 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध' इति (१)। मनोवृत्तीनां वाह्यार्थाभिमुखानां निरोधपूर्व्वकं चित्तस्य यद्ब्रह्माकारतयाऽवस्थानं स निरोधाख्यो निर्व्विकल्पकसमाधिर्योग इत्युच्यते। व्याकरणे 'युज्समाधा'विति। वासिष्ठेऽपि—

द्वौ क्रमौ चित्तनाशाय (२) योगो ज्ञानञ्च राघव!।
योगस्तद्वृत्तिरोधः स्याज्ज्ञानं सम्यक् परीक्षणम्॥ इति।

कूर्म्मपुराणे ईश्वरोक्तिर्यथा—

"यथैकचित्तस्य योगो वृत्त्यन्तरनिरोधतः।
शून्यं सर्व्वं निराभासं स्वरूपं यत्र चिन्त्यते॥
अभावयोगः स प्रोक्तो येनात्मानं प्रपश्यति।
यत्र पश्यति चात्मानं नित्यानन्दं निरञ्जनम्॥
मामिकन्तु परो योगो भाषितः परमेश्वरः"। इति।

"अथ तत्त्वदर्शनाभ्युपायोयोगः" "सांख्ययोगाधिगम्यम्" "अध्यात्मभिव्यक्तिकराणि योगे" "योगो हि प्रभवाप्ययौ" "तत्त्वस्य तत्त्वेन समेत्य योगम्" इत्यादिश्रुति-स्मृतीतिहासपुराण-योग-सांख्य-शैवदर्शन-आगमादिशास्त्रेषु स्फुटमस्ति।

(१) योगदर्शनम् १।१।२ सूः।

(२) 'चित्तनाशस्ये'ति समीचीनः पाठः।

आदित्यपुराणेऽपि—

योगात् सञ्जायते ज्ञानं योगो यथैकचित्तता । इति ।

योगवीजे देव्युवाच—

योगः क उच्यते देव ! योगाभ्यासोऽपि कीदृशः ? ।

योगेन वा भवेत् किञ्च तत्सर्व्वं वद शङ्कर ! ॥

ईश्वर उवाच—

"योऽपानप्राणयोर्योगः सरजो मनसस्तथा (१) ।

सूर्य्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्म-परमात्मनोः ॥

एवन्तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते" । इति ।

अत्र जीवात्म-परमात्मनोरेव निर्वीजसमाधिलक्षणः संयोगो-योग इत्युच्यते । (२)

अन्ये तु (३) तदङ्गभूता एवेति द्रष्टव्यम् ।

विस्तरेण वक्ष्यते । स्कन्दपुराणे—

"वृत्तिहीनं मनः कृत्वा क्षेत्रज्ञं परमात्मनि ।

एकीकृत्य विमुच्येत योगयुक्तः स उच्यते ॥

वहिर्मुखानि सर्व्वाणि कृत्वा खान्यन्तराणि च ।

मनसैवेन्द्रियग्रामं मनश्चात्मनि योजयेत् ॥

सर्व्वभावविनिर्मुक्तं क्षेत्रज्ञं परमात्मनि ।

एतज्ज्ञानञ्च योगश्च शेषोऽन्यग्रन्थ-विस्तरः ॥

---

(१) दिवाद्यात्मनेपदी समाध्यर्थकः युज् धातुर्न तु संयोगार्थकस्य युजिर्-योग इत्यस्य रूपमत्र ग्राह्यम् ।

(२) 'रेतसस्तथा' इत्यपि कश्चित्पाठः परमयमशोभन इति मन्ये ।

(३) "ता एव सबीजः समाधिः" इत्यत्र भाष्य-वृत्तिटीकादिषु प्रपञ्चितम् । सबीजनिर्वीजभेदेन समाधेर्द्वैविध्यात् । तथाच सूत्रद्वयम् योगदर्शने इति १-४६-५१ ।

संयोगस्त्वात्ममनसोर्योग इत्युच्यते बुधैः।
प्राणाऽपान-समायोगो योग इत्यपि कैश्चन ॥
विषयेन्द्रियसंयोगो योग इत्यथ पण्डितैः”। इति।

प्राणायामस्य सर्व्वयोगशास्त्रेषु योगाङ्गत्वेन सिद्धत्वान्न तस्य योगत्वम्। अतएव इत्यपि कैश्चनेति मतान्तरोपन्यासोऽस्य रहस्योद्भावनार्थमेव। विषयेन्द्रियसंयोगेन नादानुसन्धानं (१) भ्रूप्राणादि-निरीक्षणञ्चाभिप्रेतम्। एतैरपि समाधि-सम्भवस्य पतञ्जल्यादियोगिभिरुक्तत्वाद् विस्तरेण च वक्ष्यते। विष्णुपुराणे—

“योगस्वरूपं खाण्डिक्य श्रूयतां गदतो मम।
यत्र स्थित्वा न च्यवते प्राप्त-योगलयो मुनिः॥
आत्मप्रयत्न-सापेक्षा विशिष्टा या मनोगतिः।
तस्या ब्रह्मणि संयोगो योग इत्यभिधीयते॥
एवमत्यन्तवैशिष्ट्य-युक्तधर्म्मोपलक्षणः।
यस्य योगः स वै योगी मुमुक्षुरभिधीयते”॥ (२)

पराक् प्रवणस्य विषयाभिमुख-प्रवृत्तिशीलस्यान्तःकरणस्य विषयेभ्यो निवर्त्त्य प्रत्यङ्मुखीकरणात्म-प्रयत्न-सापेक्षा विशिष्टा जीवरूपेण व्यावृत्ता मनसा कारणभूतेनोत्पादिता या गतिर्ज्ञानं तस्या गतेर्ब्रह्मणि विषये यस्य संयोगो जीवस्य ब्रह्माभेद-चिन्तनात् स सम्प्रज्ञातलक्षण-समाधिरुक्त इति द्वयोरर्थः।

---

(१) नादतत्त्वन्तु शैवदर्शनतद्भाष्यवार्त्तिकवृत्त्यादिषु वर्त्तते। एवञ्च सारदा-तिलके, राघवभट्टीये च—

सच्चिदानन्दविभवात् सकलात् परमेश्वरात्।
आसीच्छक्तिस्ततो नादो नादाद्बिन्दु-समुद्भवः॥” १।१।३।

(२) विष्णुपुराणम्—खाण्डिक्यकेशिध्वजसंवादे।

तृतीयार्थस्तु एवम्भूताभ्यासशालिनो विष्ण्वाख्ये परे ब्रह्मणि मनः प्रलयरूपात्यन्तवैशिष्ट्ययुक्तो यो धर्म्मोपलक्षणश्च। यस्य योगिनो योगो भवति स साक्षान्मोक्षसाधन-योगाभ्यासशालित्वाच्छास्त्रेषु मुमुक्षुरित्यभिधीयते॥

अनेनासम्प्रज्ञात-लक्षणः समाधिरुक्तः (१)। पद्मपुराणे—

युजिर्योगे त्वयन्धातुर्गतः काष्ठाम्परां स्थितिम्।
सा तस्य युज्यते यस्मात्तस्माद् योगी स उच्यते॥

परां स्थितिं जीवब्रह्मणोरद्वैतसाक्षात्काराख्यां गतः प्राप्तो धातुर्न तु तयोर्योगमात्रम्। सा स्थितिस्तस्याद्वैताभ्यासशालिनो-युज्यते। यतः सा स्थितिर्युज्यते इति व्युत्पत्त्या योग उच्यते। अनेनासम्प्रज्ञातसमाधिरुक्तः। तथा तत्रैव;—(२)

निरोधो मनसो यस्तु स योगो योगिनां मतः।

अनेन निर्व्विकल्प उक्तः। याज्ञवल्क्यः,—

"ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगश्चाष्टाङ्गसंयुतः। (३)
संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोरिति"॥

अनेन मनः प्रलयाप्रलयलक्षणौ सङ्क्षेपतः सम्प्रज्ञाताऽसम्प्रज्ञातावुक्तौ। स्मृतौ विष्णुधर्म्मोत्तरे,—

"परेण ब्रह्मणा सार्द्धमेकत्वं यन्नृपात्मज!।
स एव योगो विख्यातः किमन्यद् योगलक्षणम्॥

(१) "विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्व्वः संस्कारशेषोऽन्यः" योगदर्शनम् १।१८ सूत्रम्।

(२) पद्मपुराणे इति।

(३) अष्टावङ्गानि—यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधिरित्येतानि।

स्वदेहारम्भकस्यापि कर्म्मणः संक्षयावहः।
यो योगः पृथिवीपाल ! शृणु तस्यापि यत्फलम्॥
यत्तद् ब्रह्म परं प्रोक्तं विष्ण्वाख्यं शुद्धमव्ययम्।
चेतसः प्रलयस्तत्र योग इत्यभिधीयते॥
योगस्तेनावबोधेन प्रलीने तत्र चेतसि।
पुरुषः कारणाद्भेदं तत्र नैवानुपश्यति॥
परात्मनोर्मनुष्येन्द्र ! विभागोऽज्ञानकल्पितः।
क्षये तस्यात्मपरयोर्विभागाऽभाग एव हि॥
परमात्मात्मनोर्योऽयमविभागः परन्तप !।
स एव तु परो योगः समासात् कथितस्तव"॥

अत्र 'परेण ब्रह्मणा' इत्यादिनाऽसम्प्रज्ञात-समाधिरुक्तः। ननु यमनियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयोऽष्टावङ्गानि योगस्येति, सर्व्वयोगशास्त्रेषु समाधेर्योगाङ्गत्वेन गणितत्वाद् योगः कश्चिदन्य एव प्रतीयत इति चेत् सत्यम्। समाधिर्हि द्विविधोऽस्ति सम्प्रज्ञातासम्प्रज्ञातभेदात्। तत्रासम्प्रज्ञातसमाधिः सम्प्रज्ञातसमाधिरङ्गम् (१)। तत्राङ्गाङ्गिभावव्यवस्थाकृता पातञ्जले। धारणादीनां त्रयाणां साक्षादुपकारकत्वेनान्तरङ्गत्वमुक्तम्।

यमादीनान्तु पञ्चानामपि प्रतिपक्षभूत-हिंसादि-वितर्कोन्मूलनद्वारेण समाध्युपकारकत्वाद् वहिरङ्गत्वमुक्तम्। आसना-

---

(१) सम्यगाधीयते चित्तमेकाग्रीक्रियते यस्मिन्, समाधिश्चित्तस्यैकाग्रता-ध्यानमिति वा।

दीनान्तु तत्रापि उत्तरोत्तरमुपकारकत्वम् । "सत्यासनजये प्राणस्थैर्य्यमि"त्यादि (१) ।

तथा धारणाध्यानयोः सम्प्रज्ञातसमाधि-निष्पादकतया इतराङ्गापेक्षयाऽन्तरङ्गत्वेऽपि असम्प्रज्ञाताख्यनिर्बीजसमाधिं प्रति पारम्पर्य्येणोपकारकत्वाद्वहिरङ्गम् ।

"त्रयमन्तरङ्गं पूर्व्वेभ्यः" "तदपि वहिरङ्गं निर्बीजस्य" (२) इति सूत्राभ्याम् । वसिष्ठयाज्ञवल्क्यौ तु,—

यमादीनाञ्चतुर्णामप्यन्तरङ्गत्वमाहतुः ।

याज्ञवल्क्यः,—

"आदौ चत्वारि वाह्यानि तदन्यान्यन्तराणि वै ।
उक्तान्येतानि चत्वारि योगाङ्गानि वरानने" ॥

वसिष्ठः,—

"प्रत्याहारादिचत्वारि शृणुष्वाभ्यन्तराणि च ।" इति ।

अत्रेदं बोध्यम्—यमादीनि ध्यानान्तराणि उत्तरोत्तरोपकारकत्वेन सम्प्रज्ञातसमाधिसम्पादकत्वेन च वहिरङ्गानि, निर्बीजसमाधेः सम्प्रज्ञातसमाधिरेवान्तरङ्गमिति ।

सम्यक् प्रकर्षेण ज्ञायते संशयविपर्य्ययानध्यवसायराहित्येन भावस्य स्वरूपं येन स सम्प्रज्ञातसमाधिर्भावनाविशेषः । भावनाविशेषो यस्येति सम्प्रज्ञातसमाधिरुक्तः । स च वितर्कादिभेदाच्चतुर्व्विधः । सवितर्कः सविचारः सानन्दः साऽस्मितश्चेति । तथाच भगवान् पतञ्जलिः—

"वितर्कविचारानन्दाऽस्मिता रूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः" इति ।

---

(१) योगदर्शनस्य वैयासिकभाष्ये २।४६ । सूत्रे ।
(२) योगदर्शनम् ३।६-७-८ ।

भावना च विषयान्तरपरिहारे भाव्यस्य चेतसि पुनः पुनः-र्निवेशनम्। भाव्यन्तु द्विविधम् ईशस्तत्त्वानि च। तत्त्वानि पुनर्द्विविधानि जड़ोऽजड़ानि च। जड़ानि, प्रकृति-महदहङ्कार-एकादशेन्द्रिय-पञ्चतन्मात्र-पञ्चभूतभेदाच्चतुर्विंशतिः। संक्षेपतस्तु प्रकृतिरेव (१)। या ईश्वरशक्तिरिति मायेति च व्यवह्रियते (व्यपदिश्यते)। "देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढ़ाम्" "मायान्तु प्रकृतिं विद्यान् मायिनन्तु महेश्वरम्" (२) इत्यादिश्रुतिषु। अजड़ः पुरुषः। जड़ान्यपि द्विविधानि सूक्ष्माणि स्थूलानि च।

तत्र यदा प्रथमं स्थूलानि महाभूतेन्द्रियाणि विषयत्वेनादाय भावनाक्रियते पूर्व्वापरानुसन्धानशब्दोल्लेखसम्भेदेन तदा सवितर्कसंज्ञितः समाधिर्भवेदिति।

पूर्व्वापरानुसन्धानशब्दोल्लेखराहित्येन चेत्तदा निर्व्वितर्कसंज्ञितः। तथा सूक्ष्मान्तःकरणविषयमवलम्ब्य देशकालधर्म्मावच्छिन्ना भावना चेत्तदा सविचारसंज्ञितः।

तदनवच्छिन्ना धर्म्मिमात्रविषया चेत्तदा निर्विचाराख्य-समाधिरयं ग्राह्य समाधिग्राह्यसमापत्तिरितिचाभिधीयते।

यदा रजस्तमो लेशानुविद्धमन्तःकरणसत्त्वं भाव्यते तदा गुणभावाच्चिच्छक्तेः सुखप्रकाशमयसत्त्वस्योद्रेकात् सानन्दाख्यः समाधिर्भवति। एतन्मात्रष्टतयश्च विदेहा इत्युच्यन्ते (३)।

---

(१) सांख्यदर्शनम् १।६१—"सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्थाप्रकृतिः प्रकृतेर्महान् महतोऽहङ्कारः अहङ्कारात् पञ्चतन्मात्राण्युभयमिन्द्रियं तन्मात्रेभ्यः स्थूलभूतानि पुरुष इति पञ्चविंशतिर्गणः।

(२) श्वेताश्वतरोपनिषत् १।३-४-९-१० श्लोकः।

(३) "विदेहा देवाः षाटकौषिकशरीररहिताः" योगदर्शनम् १।१९ सूः भाः।

अतःपरं रजस्तमोलेशानभिभूतं शुद्धसत्त्वमालम्बनीकृत्य या प्रवर्त्तते भावना तस्यां ग्राह्यस्य सत्त्वस्य न्यग्भावाच्चितिशक्ते-रुद्रेकात्सत्तामात्रावशेषत्वेन समाधिः सास्मित इत्युच्यते। न चाहं-कारास्मितयोरभेदः शङ्कनीयः। यतो यत्रान्तःकरणमहमित्यु-ल्लेखेन विषयान्वेदयते सोऽहङ्कारः। यत्र त्वन्तर्मुखतया प्रतिलोम परिणामे प्रकृतिलीने चेतसि सत्तामात्रमवभाति साऽस्मिता इति एतन्मात्ररतयस्तु प्रकृतिलयशब्दवाच्याः। ये तु परं पुरुषं ज्ञात्वा भावनायां प्रवर्त्तन्ते तेषामियं विवेकख्यातिर्ग्रहीतृसमा-पत्तिरित्युच्यते।

चतुरवस्थोऽयं संप्रज्ञातसमाधिः—सविकल्प इति सबीज इति निदिध्यासनमित्यादिशब्दैर्व्यपदिश्यते योगशास्त्रेषु। असंप्रज्ञात-समाधेर्लक्षणमाह, भगवान् पतञ्जलिः—"विरामप्रत्ययाभ्यास-पूर्व्वः संस्कारशेषोऽन्य" इति (१)। अस्यार्थः, "विरम्यते अनेनेति विरामो वितर्कादिचिन्तात्यागः, विरामश्चासौ प्रत्ययश्चेति विराम-प्रत्ययः तस्याभ्यासः पौनः पुन्येन चेतसि निवेशनम्। तत्र या काचिच्चित्तवृत्तिरुल्लसति तस्या नेति नेतीति नैरन्तर्य्येण पर्य्युदसनम् तत्पूर्व्वकः समाधिः संस्कारशेषोऽन्यस्तद्विलक्षणोऽसंप्रज्ञात-समाधिरित्यर्थः।

न तत्र किञ्चिद्वेद्यं संप्रज्ञायत (२) इत्यसंप्रज्ञातः समाधिः। अयं निर्व्वीज इति निर्व्विकल्प इति निरालम्ब इति राजयोग-इति चोच्यते। राजयोगे वामदेव उवाच,—

---

(१) योगदर्शनम् १।१८।

(२) योगदर्शनस्य वृत्त्याख्यराजमार्त्तण्डः १।१८।

"भगवन् देवदेवेश परमानन्दसुन्दर!।
त्वत्प्रसादान्मया लब्धः पूर्व्वयोगः सविस्तरः॥
अपरः कस्तमाख्याहि भवता य उदीरितः"।

श्रीमहादेव उवाच—

"वहिर्मुद्रान्वितः पूर्व्वो वहिर्योगस्य तन्मयः।
अन्तर्मुद्रान्वितस्त्वन्योऽन्तर्योगः स एव हि॥
राजयोगश्च कथितः स एव मुनिपुङ्गवैः।
राजते सर्व्वयोगे च राजयोग इति स्मृतः॥
राजानं दीप्यमानं तं परब्रह्माणमव्ययम्।
देहिनं प्रापयेद्यस्तु राजयोगः स उच्यते"॥

समाधिद्वयसाधारणनामानि।

हटप्रदीपिकायाम्—

"राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।
अमरोऽसौ स चान्द्रीव निरालम्बं निरञ्जनम्॥
अमनस्को लयश्चैव शून्याशून्यं परापरम्।
जीवन्मुक्तिं सहजञ्च तुर्य्यं चेत्येकवाचकम्॥" इति।

दर्शितं चोदाहृतं पुराणादिवाक्येषु समाधिद्वैविध्यं पूर्व्वमेव।

ननु—"मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा।
योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः॥"

इति योगस्य चतुर्व्विधत्वश्रवणाद् ब्रह्म-विष्णु-ईश्वर-शिवादि-गीतासु कर्म्मयोगो भक्तियोगो वैराग्ययोगः सांख्ययोग इत्यादिषु योगशब्दप्रयोगदर्शनेन च योगशब्दस्यानेकार्थत्वप्रतीतेः कथं निर्णयोऽयमेवयोग इति चेत्सत्यं जीवनसाधने जीवनशब्द-प्रयोगवत्।

साक्षात्परम्परया योगसाधनेषु मन्त्रयोगादिषु योगशब्दस्य प्रयोगोपपत्तेः । तथाहि,—

मन्त्रजपहोमपूजादिषु समाराधितेश्वर-प्रसादादेव योगोयोग-सिद्धिश्च भवति नान्यथा । आदित्यपुराणे शिववाक्यम्,—

"सर्व्वज्ञः परिपूर्णश्च जरामरणवर्ज्जितः ।
मत्प्रसादाद्भवेद् योगी नान्यथा क्रौञ्चसूदन ! ॥" इति ।

मानसोल्लासे,—

"गुरुप्रसादाल्लभते योगमष्टाङ्गलक्षणम् ।
शिव प्रसादाल्लभते योगसिद्धिञ्च शाश्वतीम्" ॥ इति ।

शैवे,—"ब्रह्म-विष्णु-शिवादीनां मन्त्रजाप्यविशारदैः ।
साध्यते मन्त्रयोगः स वत्सराजादिभिर्यथा" ॥ इति ।

कूर्म्मपुराणे,—

"ज्ञानार्थी ज्ञानमाप्नोति मोक्षार्थी च विशेषतः ।
संस्म(स)रेद्धि विरूपाक्षं सर्व्वकाम-फलप्रदम्" ॥ इति ।

किञ्चेश्वरमन्त्रजपपूजादीनां सर्व्वयोगशास्त्रेषु योगाङ्गत्वं स्पष्ट-मेव दृश्यते । तथाच वक्ष्यते,—

राजयोगस्तु निर्बीजसमाधिरेव, लयः सम्प्रज्ञातः । हठस्तु प्राणायाम एव (१) ।

तथाच योगवीजे,—

"मन्त्रो हठो लयोराज-योगस्ते भूमिका क्रमात् ।
एक एव चतुर्द्धाऽयं महायोगोऽभिधीयते" ॥

---

(१) मन्त्रयोगलयश्चैव राजयोगो हठस्तथा ।
योगश्चतुर्व्विधः प्रोक्तो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥
"राजयोगो मनो वायू-स्थिरौ कृत्वा प्रयत्नतः ।" इति सांख्यसारः १।१।२ ।

देव्युवाच,—

"कथयेदं महादेव! योगतत्त्वं चतुर्व्विधम्।
भूमिकांशानुसारेण यथाभूतं क्रमान्मम" ॥

ईश्वर उवाच,—

"सकारेण वहिर्याति हकारेण विशेन्मरुत्।
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्व्वदा ॥
गुरुवाक्यात्सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः।
सोऽहं सोऽहमिति प्रोक्तो मन्त्रयोगस्तदुच्यते ॥
प्रतीतिर्मन्त्रयोगाच्च जायते पश्चिमे पथि।
हकारेणैव सूर्य्योऽसौ ठकारेणेन्दुरुच्यते ॥
सूर्य्याचन्द्रमसोश्चैक्यं हठ इत्यभिधीयते।
हठेन प्राप्यते जाड्यं सर्व्वदोषसमुद्भवम् ॥
क्षेत्रज्ञः परमात्मा च तयोरैक्यं यदा भवेत्।
तदैक्ये साधिते देवि! चित्तं याति विलीनताम् ॥
पवनः स्थैर्य्यमायाति लययोगोदये सति।
लयात्सम्प्राप्यते सिद्धिः सानन्दं परमं पदम् ॥
अणिमादिपदं प्राप्तो राजते राजयोगतः।
प्राणायाम-समायोगे ज्ञेयं योगचतुष्टयम् ॥"

पूर्वं वाह्यो मन्त्रयोगः प्रोक्तोऽयन्त्वान्तर इति विशेषः। सूर्य्याचन्द्राख्ययोः प्राणाऽपानयोरैक्यलक्षणः प्राणायामो हठयोग-इत्युच्यते।

वासिष्ठे,—

"अपानश्चन्द्रमा देहमाप्याययति वाह्यतः।
प्राणः सूर्य्योऽथवा वह्निः पचत्यन्तमिदं वपुः ॥"

मतान्तरे तु—

विपरीतासंज्ञाऽनयोः।

यथा अमृतसिद्धौ,—

"प्राणश्चन्द्रमयो ज्ञेयोऽपानः सूर्य्यमयस्तथा।
उभौ शरीर-नेतारौ यातायातं प्रकुर्वतः॥
अनयोर्यन्त्रतौ योगः सदाभ्यस्यो मुमुक्षुभिः।
एतद्‌द्वारेण धीराणां सर्वसिद्धिः प्रजायते॥"

"प्राणापानगतीरुद्ध्वा प्राणायाम-परायणाः" इति गीता-वचनात् (१) "प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इति स्मृत" इति याज्ञवल्क्यवचनाच्च प्राणायामपदं हठशब्देनोच्यते।

यस्यां भावनायां परमात्मनि लीनस्य योगिनो ब्रह्मानन्दाविर्भावोजायते। स भावनाविशेषः सम्प्रज्ञातलक्षणः समाधिर्लय-योग इत्युच्यते।

लययोगेऽपि नवस्वेव चक्रेषु मरुन्मनसोर्लयो लययोग इत्युच्यते। येनाणिमादिपरमैश्वर्य्य-सम्पन्नोयोगी त्रिभुवने राजते। स च निर्बीजसमाधिरूपो (२) राजयोग इत्युच्यते।

स्कन्दपुराणे,—

"प्राणापानवशोजीव ऊर्द्ध्वाधः परिधावति।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलो न स्थितिं लभेत्॥
गुणबद्धो यथापक्षी गतोऽप्याकृष्यते पुनः।
गुणैर्बद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते॥

---

(१) गीता ४।२९।

(२) योगदर्शने १।५१ सूत्रम्।

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानश्च कर्षति।
ऊर्द्धाधः संस्थितावेतौ संयोजयति तत्त्ववित्॥
हकारेण वहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।
हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा॥
षट्‌शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशति।
एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्व्वदा॥
अजपा नाम गायत्री योगिनां योगदायिनी।
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्व्वपापैः प्रमुच्यते॥
अनया सदृशी विद्या नाऽनया सदृशो जपः।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति॥"

त्रयोऽपि राजयोगाङ्गमेव।

हठप्रदीपिकायाम्,—

"पीठादिकुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च।
सर्व्वे लय हठाभ्यासा राजयोगस्य सिद्धये॥
राजयोगसमारूढ़ः पुरुषः कालवञ्चकः।" इति।

अत्रादिपदेन षट्‌कर्म्माणि गृह्यन्ते। पीठपदं यमनियमयोरप्युपलक्षणम्। तयोः सर्वयोगशास्त्रेषु योगाङ्गत्वेनोक्तत्वात्।

अत्र यद्यपि श्लोके यमनियमादीनां सर्वेषामेव साक्षादेव राजयोगोपकारकत्वं प्रतीयते, तथापि पूर्व्वापरग्रन्थपर्य्यालोचनया-नैवं सिद्धान्तः। यमादीनामष्टानां साक्षात्परम्परया समाध्युपयोगत्वं पूर्वमेवोक्तम्। तत्र षट्‌कर्म्ममुद्राणां तु हठाङ्गत्वमेव। षट्‌कर्म्ममुद्रा उपरिष्टाद्वक्ष्यन्ते।

तत्र षट्‌कर्म्मणां श्लेष्मादिदोषनिवारकत्वद्वारा। दोषाभावे तु नास्त्येव।

अन्ये तु,—सत्यपि दोषेऽनेकापायसङ्कुलत्वात् षट्कर्म्मणा-मनुष्ठानमनिच्छन्तः प्राणायामैरेव सर्वकार्य्यसिद्धिः।

अतो हठस्यानियताङ्गत्वमित्याहुः।

तथाचात्मारामः—

"षट्कर्म्मनिर्गतः स्थौल्यकफ-प्रदो गदादिकः ?।
प्राणायामं ततः कुर्य्यादनायासेन सिद्ध्यति॥
मेदश्लेष्मनिवृत्त्यर्थं षट्कार्य्याणि समाचरेत्।
अन्यथा नाचरेत्तानि दोषाणां समता यतः॥"

'प्राणायामैरेव प्रशुष्यन्ति मला' इति केषाञ्चिदार्य्याणामन्यत् कर्म्म नसम्मतमिति। मुद्राणान्तु मूलबन्ध-जालबन्धकोड्डीयान-महामुद्रामहावेध-महाबन्धशक्तिचालनानां साक्षादेव हठोपकार-कत्वम्। विपरीतकरणीखेचर्य्योस्तु शरीर शु(सि)द्धिद्वारेति विवेकः।

वासिष्ठे तु,—खेचर्य्या अपि साक्षादेवोपयोगित्वमुक्तम्।

तथाहि—"तालुमूलगतां यत्नाज्जिह्वयाऽऽक्रम्य घण्टिकाम्।
ऊर्द्ध्वरन्ध्रागते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुध्यत (१)॥" इति।

मानसोल्लासे,—

"आकुञ्चनमपानस्य प्राणस्य च निरोधनम्।
लम्बिकोपरि जिह्वायाः स्थापनं योगसाधन"मिति॥

नन्दिकेश्वर-तारावल्याम्,—

"उड्डीन-जालन्धरमूलबन्धि-
रुन्निद्रितायाम्भुजगाङ्गनायाम्।
प्रत्यग्विमुञ्चन् प्रविशन् सुषुम्नाम्,
गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः"॥ इति।

(१) वाशिष्ठे उत्पत्तिप्रकरणे ७८।२५ श्लोकः।

हठप्रदीपिकायाम्,—

"विविधैरासनैः कुम्भि-विचित्र-करणैरपि।
प्रवृद्धायामादिशक्तौ प्राणःशून्ये विलीयते॥
उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्षणः।
योगिनः सहजावस्थास्वयमेव प्रजायते॥
सुषुम्नावाहिनी प्राणे शून्ये विशति मारुते।
तदा समस्तकरणानि निर्मूलयति योगवित्॥"

वासिष्ठे,—

"गुदादिस्थानसंकोचात् स्थानकादिक्रियाक्रमैः।
भजनासन मुद्रया च साधुशास्त्रार्थं भावनात्॥
आचारात्तु जनासङ्गात्सर्व्वत्यागात्सुखासनात्।
प्राणायामस्य ह्यभ्यासाद्राम! कालेन केनचित्॥
कोपलोभपरित्यागाद् भोगत्यागश्च सुव्रत!
त्यागादान निरोधेषु भृशं यान्ति विधेयताम्॥
प्राणाः प्रभुत्वात्तज्ज्ञस्य पुंसो भृत्या इवाखिलाः।" इति।

ननु मुद्रा हठ योगादीनां बहुफलश्रवणात्प्राधान्यं किं न स्यादिति चेन्न तस्यार्थबाधकत्वात्। तथाच पूर्व्वमीमांसायाम्, "अंग्रेषुफलश्रुतिरर्थवादः, फलवत्सन्निधावफलं तदङ्गमिति"। कर्म्मयोगस्त्वीश्वराराधनमेव। तच्च योगाङ्गभूतनियम मध्ये गणितमस्ति सर्व्वयोगशास्त्रेषु। तथाच पातञ्जलसूत्रद्वयम्,—

"तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः"।
"शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः(१) इति।

(१) योगदर्शने २।१, २-३२ सूत्रम्।

तपः कृच्छ्रचान्द्रायणादि । स्वाध्यायः प्रणवादिजपः । प्रणिधानं परमेश्वरे फलनिरपेक्षतया सर्व्वकर्म्मार्पणम् । एते क्रियायोगा इत्युच्यन्ते । एतदनुष्ठानेन समाधिर्भवति । तत्र क्रियायोगस्य समाध्युपकारकत्वे द्वारमाह,—पतञ्जलिः "समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्चे"ति । क्लेशा "अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः" (१) । तत्राविद्या अतस्मिंस्तद्बुद्धिरूपाभ्रान्ति-"रनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्याति"रूपाऽस्मितादीनां चतुर्णां क्लेशानां प्रसवभूमिः । अस्मिता-सत्वपुरुषयोरैक्यविषयो मनोवृत्तिविशेषोऽहङ्कारः । रागः सुखमेव सदास्त्वीतीच्छारूपः । द्वेषो दुःखहेतुषु निन्दा । अभिनिवेशो दुराग्रहः । एतेषां पञ्चानां दुःखजनकत्वेन क्लेशशब्दवाच्यानां संसाराख्यमहानर्थानुकूलानां समाधिप्रतिबन्धकानां मूलभूतपापनिराशेन शिथिलीकरणद्वारेण समाधिहेतुत्वं क्रियायोगस्येति । किञ्च ये स्थूला आरब्धकार्य्याः क्लेशास्ते चित्तैकाग्ररूपेण ध्यानेन निवर्त्तन्ते । सूक्ष्मा वासनारूपेण स्थिता प्रतिलोमपरिणामेन निवर्त्तन्ते । तथाच सूत्रद्वयम्—"ध्यानहेयास्तद्वृत्तय" (२) । "ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः" इति । एते क्लेशा अविद्यामूलाः । एषाञ्च फलं शुभाशुभलक्षणम् । कर्म्मणश्चोक्तरूपस्य फलं सुखदुःखानुभवः । कर्म्मानुरूपजा आयुर्विषयेन्द्रियप्राप्तिश्च । तत्तद् द्वारा "सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगा" इत्यत्र जात्यायुषोरपि कर्म्मफलत्वाभि-

(१) योगदर्शने २।२ सूत्रम् ।
　　" 　२।३ " ।
(२) योगदर्शने २।१० " ।
　　" 　२।११ " ।

धानं भोगे जनयितव्ये द्वारत्वेन सुखमपि परिणामविरसत्वादि-दर्शनाद्विवेकिनं प्रति दुःखमेवेति मन्तव्यम्।

एते क्लेशाः शुभाशुभकर्म्मवासनाख्य-कर्म्माशयजात्यायुर्भोगाख्यविपाकफला अविद्यामूला विवेकिना त्याज्या एव।

तत्त्यागस्य मूलभूतविघ्नोच्छेदकसम्यग्ज्ञानसाध्यः। सम्यग्ज्ञानञ्च शास्त्रसाध्यम्। शास्त्रञ्चेदं हेयम्..........तत्कारणाख्य-पर्व्वचतुष्टयतया चतुर्व्यूहस्तद्यथा, "दुःखबहुलः संसारो हेयः, प्रधानपुरुषयोः संयोगो हेयहेतुः, तस्यापि हेतुरविद्या, प्रधान-पुरुषसंयोगात्यन्तनिवृत्तिर्हानम्" (१) तदेव कैवल्यम्। तत्र हेतु-र्विवेकख्यातिरिति। तथाच सूत्राणि "हेयं दुःखमनागतम्, द्रष्टृ दृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः, तस्य हेतुरविद्या, तदभावात् संयोगाभावो हानम्, तद्दृशेः कैवल्यम्, विवेकख्यातिरविप्लवा-हानोपायः" इत्यादीनि। द्रष्टृ दृश्य तत्संयोगपराणि च सूत्राणि (२) द्रष्टा दृशिमात्रःशुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः", "प्रकाश-क्रिया-स्थिति-शीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्" "स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोग" इति। एतदर्थस्तु चित्स्वरूपोऽपरिणामी सन्निधानमात्रेण विषयोऽपरवृत्तिः पुरुषो द्रष्टा। प्रकाशप्रवृत्तिनियमरूपसत्त्वरजस्तमोगुणात्मकं ग्राह्यरूपपृथिव्यादि-तन्मात्रादिलक्षण-स्थूलसूक्ष्मपरिणामकं बुद्धीन्द्रिय-कर्म्मेन्द्रियान्तः-करणत्रिविधेन्द्रियपरिणामभोगापवर्गप्रयोजनकं दृश्यम्। स्वशक्ति-स्वामिशक्तिशब्दितयो दृश्यद्रष्टृस्वरूपयोर्नित्ययोर्व्यापकयोरसंवेद्य-पर्व्वणि स्थितयो र्यत्स्वरूपोपलब्धिहेतुः स संयोग(हेतु)ः।

(१) योगदर्शनम् २।१५ सूत्रभाष्ये।

(२) योगदर्शनम् १८-२०-२३-२४-२५-२६ सूत्राणि।

अनादि भोक्तृत्वस्वभावः स एव द्रष्टृदृश्य संयोग इति। अत्रेदमालोचनीयम्। द्रष्टा दृषिमात्रेत्यत्र मात्रपदं नैयायिकाभिमतधर्म्म-धर्म्मि भाव निराकरणपरम्। न तु आनन्द स्वरूपत्व निवारकम्। यथा चेतनमात्र परमार्थ निज स्वभाव इति सर्व्वज्ञात्ममुनिभिरुक्तम्। मात्रपदं "तदेतत् प्रेयः पुत्रादिति" (१) श्रुतेः। निरूपाधिप्रेमास्पदत्वेन लिङ्गेन "सुखमहमस्वाप्सम्" (२) इत्यनुभवेन वा। आत्मन आनन्दरूपत्वस्य सिद्धत्वात्। अतएवाशरीरं वावसन्तं प्रियाप्रिये न स्पृशत इति श्रुतिः वैषयिक सुखदुःख निषेधपरा। अन्यथैतस्यैवानन्दस्यान्यानि भूतानि मात्रा उपजीवन्ति (३) इति। यो वै भूमा तत्सुखं नाल्पेसुखमस्तीति (४)। "कोऽन्यात् कः प्राण्याद् यदेष आकाश आनन्दो न स्यात्" (५) इति। "एष ह्येवं निदयतीति। "आनन्दं ब्रह्मणोविद्वान्" (६) इति। "विज्ञानमानन्दं ब्रह्म" (७) इत्याद्यनन्तश्रुतिविरोधः स्यात्। नचैषा ब्रह्मण आनन्दत्वबोधनपरा न जीवस्येति वाच्यम्? "तत्त्वमसि" (८) "अयमात्मा" (९) "यः साक्षादपरोक्षाद्ब्रह्म" (१०) य आत्मा सर्व्वान्तरः" (११) श्रुतिभिर्जीवब्रह्मणो रैक्यबोधनात्। तस्मान्मात्र पदं नानन्दरूपताव्यवच्छेदकम्।

---

(१) वृहदारण्यक १।४।८। (२) छान्दोग्य ८।१२।१।
(३) वृहदारण्यक ४।३।३२। (४) छान्दोग्य ७।२३।१।
(५) वृहदारण्यक २।७।१।
(६) तैत्तिरीयोपनिषद् २।९।१। (७) वृहदारण्यक ३।९।११।
(८) छान्दोग्य ६।११।१६। (९) वृहदारण्यक २।५।१९।
(१०) वृहदारण्यक ३।४।१ (११) वृहदारण्यक ३।४।१।

किन्तु धर्म्मं धर्म्मिभावव्यवच्छेदकमित्येव युक्तम्। "विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः" (१) इति सूत्रस्यायमर्थः। अन्ये गुणा अन्यः पुरुष इत्येवम्बिध विवेकस्य या ख्यातिः प्रज्ञा सा हानस्य दृश्य परित्यागस्योपायः। आगमानुमानाभ्यां विवेकख्यातिकस्य पुंसो व्युत्थान तत्संस्कारानुवृत्तेर्नास्या-उपायत्वम्,—इत्येतदुक्तम्। अविप्लवेति। मिथ्याज्ञानरहितस्येत्यर्थः "एतदुक्तं भवति,—श्रुतिमयेन ज्ञानेन विवेकं गृहीत्वा युक्तिमयेन व्यवस्थाप्य दीर्घकालनैरन्तर्य्य सत्कार सेवितायाभावनायाः। प्रकर्षपर्य्यन्तसमधिगता साक्षात्कारवती विवेकख्यातिर्निवर्त्तित सवासन मिथ्याज्ञाना-निर्व्विप्लवा हानोपाय" (२) इति वाचस्पतिमिश्राः। भोजराजव्याख्यानन्तु,—"न विद्यते विप्लवो विच्छेदो व्युत्थानरूपो-यस्या अन्येगुणा अन्यः पुरुष इति प्रतिपक्षभावनाबलादविद्याप्रविलये निवृत्तज्ञातृत्वकर्तृत्वाभिमानाया रजस्तमोमलानभिभूताया बुद्धेरन्तर्मुखायाया चिच्छक्तिसंक्रान्तिः सा विवेकख्यातिरित्युच्यते।

तस्याञ्च सन्ततत्वेन प्रवृत्तायां सत्यां दृश्यस्याधिकारनिवृत्तेर्भवत्येव कैवल्यमिति"। इदमत्रालोचनीयम्। प्रकृतिपुरुषविवेकधीमात्रं न हानसाधनीभूतविवेकख्यातिस्वरूपम्।

किन्तु विवेकख्यातिः प्रथ(स)म(व)भूमिः। एतदनन्तरन्तु रजस्तमो लेशहीने निर्म्मले सत्त्वप्रकाशेऽन्तकरणे यावृत्तिस्वारूप्य लक्षणा। "तदा द्रष्टुः स्वरूपेणावस्थानम्" (३) इति सूत्राहिता

---

(१) योगदर्शनं २।२६।

(२) २।२६—सूत्रभाष्यतत्त्ववैशारदीषु।

(३) योगदर्शनम् १।३।२७ सूत्रम्।

पूर्णचैतन्यैकरस ब्रह्मप्रतिभासलक्षणा "अहं ब्रह्मास्मी"(१)त्येवं-रूपप्राप्तिलक्षणस्य कैवल्यस्य हानशब्दाभिधेयस्य परमउपाय इति।

अन्ये गुणा अन्यः पुरुष इति ज्ञानमिति विवेकख्याति-र्व्याख्यानन्त्वनादिप्रवृत्तसकलानर्थमूलभूतजड़देहाद्यभिमाननिवृत्त्य-साधारणकारणत्वेन जड़ाजड़विवेकमात्रोपयोगितया अतएवा-स्मिन्नये मोक्षोऽपि हानकैवल्यादिशब्दैरेवोक्तः।

यत्तु—मोक्षदशायां प्रकाशमानं निजात्मस्वरूपं यच्च मोक्ष-साधनस्यासाधारणविषयावच्छिन्नं स्वरूपं तत्साक्षात् श्रुत्यैव व्यक्तम्।.........तमिति न प्राधान्येन विशेषतो व्युत्पादितम् भगवता पतञ्जलिना, तथाच बृहदारण्यके "ब्रह्म वा इदमग्र आसीत्" (२) "तदात्मानमेवं वेदाहं ब्रह्मास्मी"ति (३) "तस्मात् तत्सर्व्वमभवदि"ति (४) विद्यासूत्रे सर्व्वात्मभावरूपमोक्षमुद्दिश्य तत्साधनत्वेन "अहं ब्रह्मास्मी"ति (५) ज्ञानं साधनमित्युपक्रान्त-मुपसंहरति। तदिदमप्येतत्तर्हि "य एवं वेदाहं ब्रह्मास्मीति स इदं सर्व्वं भवति" (६)। तथाचान्यथाज्ञानमविद्या इत्येतदपि प्रदर्शितं तत्रैवाविद्या सूत्रे "अथ योऽहन्यासावन्योऽहमिति न स वेद" इत्यादिना, इत्यलमति प्रसङ्गेन। एतदुक्तं भवति-काम्यनिषिद्धवर्ज्जितेश्वरार्थकृतसर्व्वकर्म्मभिर्नितान्तनिर्म्मल-स्वान्तस्य

(१) बृहदारण्यक १।४।११।
„ मैत्री उपनिषत् ६।१७।
(२) बृहदारण्यक १।३।१०।
(३) बृहदारण्यक १।४।११।
(४) बृहदारण्यक १।४।११।
(५) बृहदारण्यक १।४।११।
(६) छान्दोग्य ७।१।२।

विषयदोषदर्शनसञ्जातवैराग्यस्य "तरति शोकमात्मविदिति" श्रुतिवाक्यावगतसमूलसर्व्वदुःखोच्छेदकात्मज्ञानार्थितया सद्गुरु-मत्या श्रवणमननोपबृंहितनिदिध्यासनाभ्यासेन प्राप्तनिर्बीजसमाधेः पुंसो बुद्धिशुद्धिद्वारैव समाधिरूपकृतकार्य्याणि कर्म्माणि स्वत एव निवर्त्तन्ते। तथाच नैष्कर्म्म्यसिद्धौ "प्रत्यक् प्रवणतां बुद्धेः सम्यक्-सम्पाद्य शुद्धितः। कर्म्माणि विनिवर्त्तन्ते प्रावृडन्ते घना इवेति" (१)। राजयोगे,—

"न कर्म्माणि त्यजेद् योगी कर्म्मभिस्त्यज्यते ह्यसौ।
कर्म्मणो मूलभूतस्य सङ्कल्पस्यैव नाशनात्॥
यथा यथा सदभ्यासात्सङ्कल्पविलयो भवेत्।
योगिनो भवति श्रेयान् कर्म्मत्यागो तथा तथा॥
उत्तुङ्गसहजानन्दः सदाभ्यासरतः स्वयम्।
सर्व्वसङ्कल्पसन्त्यक्तः स विद्वान् कर्म्म सन्त्यजेत्॥
सांसारिकं क्रियायुक्तं ब्रह्मज्ञस्येति वादिनम्।
कर्म्म ब्रह्मोभयभ्रष्टं तन्त्यजेदन्त्यजं यथा॥"

कालिकापुराणे,—

"धर्म्मः प्रयत्नतः कार्य्यो योगिना तु विशेषतः।
नास्ति धर्म्मादृते योग इति योगविदो विदुः॥

याज्ञवल्क्यगीतासु गार्ग्युवाच,—

"योगयुक्तो नरः स्वामिन् सन्ध्ययोर्वाथवा निशि।
वैधं कर्म्म कथं कुर्य्यान्निष्कृतिः का त्वकुर्व्वतः॥"

(१) वेदान्तसिद्धान्तलेशे २।१।१।

याज्ञवल्क्य उवाच, (१)—

"योगयुक्तमनुष्यस्य सन्ध्ययोर्वाथवा निशि।
यत्कर्त्तव्यं वरारोहे! कृतं योगिन तत् खलु॥
स्वात्माग्निहोत्रवह्नौ च प्राणायामैर्विवर्द्धिते।
विशुद्धचित्तहविषा विशुद्धं कर्म्म कुर्व्वीत:॥
निष्कृतिस्तस्य का बाले! कृतकृत्यस्तदा खलु।
वियोगे सति सम्प्राप्ते जीवात्मा परमात्मनो:॥
विध्युक्तं कर्म्म कर्त्तव्यं ब्रह्मविद्भिश्च नित्यश:।
वियोगकाले योगी तु दु:खमित्येव न त्यजेत्॥
कर्म्माणि तस्य निलयो निरय: परिकीर्त्तित:।
न योगिणा यत: शक्यं त्यक्तुं कर्म्माण्यशेषत:॥
तस्मादामरणाद्वैधं कर्त्तव्यं योगिना सदा।"

भगवद्गीतायाम्, (२)—

"आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म्म कारणमुच्यते।
योगारूढ़स्य तस्यैव शम: कारणमुच्यते॥"

कूर्म्मपुराणे—

"तस्मात्सर्व्वप्रयत्नेन वर्णाश्रमविधौ स्थित:।
समाश्रितोऽन्तिमं भावं मायाशक्तिं भवेद्बुध:॥
धर्म्म: स परमो नित्यमीश्वरार्पितमानस:।
प्राप्नोति परमं स्थानं यदुक्तं वेदवादिभि:॥

---

(१) योगियाज्ञवल्क्यसंहिता—योगोपदेशे।
(२) गीता—६।३।

ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणाञ्च सत्तमाः।
स्वजाति विहितं कर्म्मरागद्वेषविवर्ज्जितम्॥
ज्ञानकारणभावं हि तदेव प्रतिपाद्यते॥" इति।

योगवीजे,—

"न कर्म्मणा विना देवि योगसिद्धिः प्रजायते।
ज्ञानं वा स्वर्गभोगो वा पुण्यहीनैर्न लभ्यते॥
तस्मात्कार्य्यन्तदेवाशु यद् यस्यास्ति हि साधनम्।
ते नैव प्राप्यते सिद्धिर्नान्यथा शिवभाषितम्॥" इति।

किञ्च ईश्वराराधनमेव योगस्य मुख्योपायोस्ति। तथाच पातञ्जले, योगोपायनिरूपणे—"ईश्वर प्रणिधानाद्वेति" (१) वा शब्दोऽत्र एव कारार्थः। कायिक वाचिक मानसिक भक्ति-विशेषेणाराधितस्य ईश्वरस्य प्रसादादेव योगो योगफलञ्च भवति इति सूत्रार्थः। वेदान्ते व्याससूत्रं—"फलमत उपपत्तेरिति" (२) अनेन भक्तितोगस्यापि राजयोगाङ्गत्वेन पतञ्जलिनोक्तत्वान्न मुख्यं योगम्। तथाहि—"अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोध" इति (३) अस्यार्थः—वक्ष्यमाणाभ्यास वैराग्याभ्यां प्रकाश प्रवृत्ति नियम रूपाणां चित्तवृत्तीनां निवृत्तवाह्याभिनिवेशानां अन्तर्मुखतया स्वकारणे चित्ते शक्तिरूपतयाऽवस्थानम्, अत्र विषयदोषदर्शनजेन वैराग्येण तद्वैमुख्यमुपपाद्यते। अभ्यासेन सुखजनकशान्त प्रवाह-प्रदर्शन द्वारेण दृढ़ं स्थैर्य्यमुत्पाद्यते। अतस्ताभ्यां भवति चित्त-

---

(१) योगदर्शनम् १।२३। सूत्रम्।
(२) वेदान्तदर्शणम् ३।२।३८ सूत्रम्।
(३) योगदर्शणम् १।१२ सूत्रम्।

वृत्तिनिरोधाख्यः समाधिः। अभ्यासस्य सामान्यविशेषलक्षण-माह सूत्राभ्याम्।

"तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः।"

"स तु दीर्घकालनैरन्तर्य्यसत्कारासेवितो दृढ़भूमि" रिति (१)। "वृत्तिरहितस्य चित्तस्य स्वरूपनिष्ठः परिणामः स्थितिस्तस्यां यत्न-उत्साहः पुनः पुनः तथात्वेन चेतसि निवेशनमभ्यास इत्युच्यते"। स एवाभ्यासो बहुकालं नैरन्तर्य्येण योगादतिशयेन च सेव्यमानो-दृढ़भूमिः स्थिरोभवतीत्यर्थः"। स्कन्दपुराणे,—

"आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते न हि।
स च योगश्चिरं कालं अभ्यासादेव सिध्यति॥
नारण्यसंश्रयाद् योगो नानाग्रन्थ विचिन्तनात्।
न दानैर्न्नव्रतैर्वापि न तपोभिर्नवामखैः॥
न च पद्मासनाद् योगो न च प्राणाग्रवीक्षणात्।
न शौचेन न मौनेन न मन्त्राराधनैरपि॥
अभियोगात्सदाभ्यासात्तत्रैव च विनिश्चयात्।
पुनः पुनरनिर्व्विदात् सिध्येद् योगो नचान्यथा॥
आत्मक्रीड़स्य सततं तथात्ममिथुनस्य च।
आत्मन्येव च तृप्तस्य योगसिद्धिर्नदूरतः॥
अथात्मव्यतिरेकेण द्वितीयं यो न पश्यति।
आत्मारामः स योगीन्द्रो ब्रह्मीभूतो भवेदिह॥
स्वसंवेद्यं हि तद् ब्रह्म कुमारीस्त्रीसुखं यथा।
अयोगो न हि तद्वेत्ति जात्यन्ध इव वर्णिकाम् (२)॥

(१) योगदर्शनम् १।१३।१४ सूत्रम्।
(२)—"अयोगी नैवजानाति जात्यन्धो हि यथा घटम्।" इति पाठान्तरम्।

नित्याभ्यसनशीलस्य स्वसंवेद्यं हि तद् भवेत्।
तत्सूक्ष्मत्वादनिर्द्देश्यं परंब्रह्मसनातनम्॥" इति।

आगमे पारमेश्वरतन्त्रे,—

"तस्मादभ्यसनं नित्यं कर्त्तव्यं मोक्षकाङ्क्षिभिः।
अभ्यासाज्जायते सिद्धिरभ्यासान्मोक्षमाप्नुयात्॥
संवित्तिं लभतेऽभ्यासाद् योगोऽभ्यासात् प्रवर्त्तते।
मन्त्राणां सिद्धि रभ्यासादभ्यासाद् वायु साधनम्॥
कालवञ्चनमभ्यासात्तथा मृत्युजयोभवेत्।
वाक्सिद्धिः कामचारत्वं भवेदभ्यासतो ध्रुवम्॥" इति।

हठप्रदीपिकायाम्,—

"युवाबालोऽतिवृद्धोवा व्याधितोदुर्बलोऽपिवा।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्व्वयोगेष्वतन्द्रितः॥"

अमृतसिद्धौ,—मुद्राप्राणायामनिरूपनानन्तरमुक्तम्।

"एवं बुधैः सदाभ्यासः कर्त्तव्योमोक्षकाङ्क्षिभिः।
अभ्यासाज् जायते योगो योगात्सर्व्वं प्रसिध्यति॥
अनेनाभ्यास योगेन वायुरभ्यसितो भवेत्।
वायोरभ्यासतो वह्निः प्रत्यहं वर्द्धते भृशम्॥
वह्नौ विवर्द्धमाने हि सुखमन्नं हि पच्यते।
अन्नस्य परिपाकेन रसवृद्धिः प्रजायते॥
रसे वृद्धिं गते नित्यं वर्द्धन्ते धातवस्तदा।
धातोः संवर्द्धनादेव प्रधानो वर्द्धते रसः॥
प्रधान रस संपत्तौ दृढ़कायो महाबलः।
महाबन्धो महाभ्यासो बलादेव प्रजायते॥

महाबन्धान्महाभ्यासाद्रसस्य जारणीभवेत्।
दोषाः सर्व्वेऽपि शुष्यन्ति मलमूत्रकषायकाः॥
दह्यन्ते सर्व्वे पापानि जन्मकोटिकृतानि च।
इहैवाभ्यास योगेन तृणानि वह्निना यथा॥
तपांसि यानि दिव्यानि ह्ययुतान्ययुतानि च ?।
कोटिकोटिगुणैस्तानि भवन्त्यभ्यासयोगतः॥
प्रकृतिश्च गुणा दोषा व्याधयो विविधास्तनौ।
नश्यन्त्यभ्यासयोगेन खे मेघा वायुनायथा॥" इति।

तथा वैराग्यसामान्यविशेषलक्षणपरं सूत्रद्वयम्,—

"दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्।" "तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यमिति" (१),—एतदर्थस्तु—"दृष्टो विषय इहैवोपलभ्यमानः शब्दादिः। आनुश्रविको विषयो देवलोकादौ। अनुश्रूयते गुरुमुखादित्यनुश्रवो वेदस्तत आगत आनुश्रविकः (२)। तयोर्द्वयोर्विषययोरपि परिणामविरसत्व-दर्शनेन विगतगर्द्धस्य या वशीकारसंज्ञा ममैवैते वश्या नाह-मेतेषां वश्य इति योऽयं विमर्शस्तद्वैराग्यमुच्यते" (३)। प्रथमं-वैराग्यं विषय विषयम्। द्वितीयं गुणविषयम्। तत्र गुणविषयं वैराग्यं परमुच्यते। उत्पन्नगुणपुरुषविवेकख्यातेरेवैतद्वैराग्यं भवति। निरोधसमाधेरत्यन्तानुकूलत्वात्"। अनेन विवेकख्याति-वाच्यसांख्ययोगस्यापि योगोपयोगित्वमुक्तम्। एवञ्चाद्वितीये वस्तुनि वेदान्तवाक्यतात्पर्य्यावधारणात्मकस्य श्रवणस्य(४) श्रुतार्थस्य युक्तिभि-श्चिन्तनात्मकस्य मननस्य च नियमे विजातीयप्रत्ययतिरस्कारेण

(१) योगदर्शनम् १।१५-१६ सूत्रे। (२) तत्त्ववैशारदी १।१५ सूत्र टीका च।
(३) तत्रैव राजमार्त्तण्डे १।१५ टीका। (४) वेदान्तसिद्धान्तलेशः १।१।५।

सजातीयप्रत्ययप्रवाहीकरणात्मकनिदिध्यासनस्य ध्यानरूपसम्प्रज्ञात-समाधौ वा(चा)न्तर्भावो द्रष्टव्यः।

तथाच नियमविवरणे याज्ञवल्क्यः,—

"सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः।
वेदान्तश्रवणं कुर्व्वन् योगं तस्मिन् समभ्यसेत्॥" इति।

तस्मान्नाष्टाङ्गयोगाद्बहिर्भूतं किमपि योगशब्दवाच्यमस्तीत्य-वधेयम्। ननु वासिष्ठे,—

"संसारोत्तरणे युक्तिर्योगशब्देन कथ्यते।
आत्मज्ञानप्रकारस्य प्राणानां संयमस्तथा॥
प्रकारौ द्वावपि प्रोक्तौ योगशब्देन यद्यपि।
तथापि रूढ़िमायातः प्राणयुक्तौ त्वसौ भृशम्॥"

इत्युक्तत्वात्कथं मनो निरोध एव योग इति चेत् सत्यम्, मनो-निरोधस्य प्राणनिरोधात्मकत्वाशयेनोक्तत्वात्। अतएव प्राणायाम एवाभ्यासक्रमेण प्रत्याहारधारणा-ध्यान-समाधिशब्देनोच्यते।

तथाच दत्तात्रेयः,—

"प्राणानामुपसंरोधात्प्राणायाम इति स्मृतः।
शब्दादिभ्यः प्रवृत्तानि यदक्षाणि यतात्मभिः॥
प्रत्याक्रियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः।
धारणेत्युच्यते येयं धार्य्यते यन्मनीषिणा॥
प्राणायामादिशब्दस्य धारणा परिकीर्त्तिता।
द्वे धारणे स्मृतो योगो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः" ॥

स्कन्दपुराणे,—

"प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहार उदाहृतः।
प्रत्याहारैर्द्वादशभिर्धारणा परिकीर्त्तिता॥

भवेदीश्वरसङ्कल्पे ध्यानं द्वादशधारणम् ।
ध्यान-द्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥
समाधेः परतो ज्योतिरनन्तं स्वप्रकाशकम् ।
तस्मिन् दृष्टे क्रियाकाण्डं यातायातं निवर्त्तते" ॥ इति ।

तथा तत्रैव धारणादि-परिमाणञ्चोक्तम्,—

"धारणा पञ्चनाड़िका ध्यानं स्यात् षष्ठी नाड़िकम् ।
दिनद्वादशकेन स्यात्समाधिः प्राणसंयमात्" ॥ इति ।

घटिकामानमाह वशिष्ठः,—

"षष्ठिश्वासो भवेत्प्राणः षट्प्राणा घटिका भवेत् ।
घटिका पञ्चराशिः स्याद्राशि-द्वादशकं दिनम्" ॥ इति ।

एवञ्च राशिद्वादशांशः सार्द्धप्राणद्वयम् । तावत्कालं धृतो वायुः 'प्रत्याहार' इत्युच्यते । तथा सार्द्धप्राणद्वयस्य द्वादशांशः सार्द्धद्वादश-श्वासास्तावत्कालं धृतो वायुः प्रथमः प्राणायामो भवति । चतुर्विंशति श्वासान्तो मध्यमः । षट्त्रिंशच्छ्वासान्तउत्तम इति राद्धान्तः ।

स्कन्दपुराणे—

"एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामे निरूच्यते ।" इति ।

निद्रावशङ्गतस्य पुंसो यावत्कालेनैकश्वासो गच्छत्यागच्छति-च तावत्कालं प्राणायामस्य मात्रेत्युच्यते ।

विस्तरेण मात्रालक्षणमुपरिष्टाद्वक्ष्यते । किञ्च-मनः प्राणयोः स्पन्दोऽप्येक एवास्ति ।

वाशिष्ठे,—

"यः प्राणपवनस्पन्दः चित्तस्पन्दः स एव हि ।
प्राणस्पन्दजये यत्नः कर्त्तव्यो धीमतोच्चकैः" ॥ इति ।

अतएवोभयप्रलयात्मक एव समाधिः सर्व्वयोगशास्त्रेषु प्रसिद्धः ।

स्कन्दपुराणे,—

"यदा संक्षीयते प्राणो मानसञ्च प्रलीयते।
तदा समरसत्वं यत्स समाधिरिहोच्यते" (१) ॥ इति।

अतएवोभयनाशे सत्येव ज्ञानं मोक्षश्च भवतीति शिववाक्यम्।

"ज्ञानं कुतो मनसि जीवति देवि ! तावत्,
प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत्।
प्राणे मनोद्वयमिदं विलयन्नयेद् यो-
मोक्षं स गच्छति नरो न कथञ्चिदन्यः ॥"

वाशिष्ठे,—

"एकतत्त्वघनाभ्यासप्राणानां विलयस्तथा।
मनो विनिग्रहश्चेति मोक्षशब्दार्थसंग्रहः" ॥ इति।

ननु, अस्य संसाररोगस्य सर्व्वोपद्रवकारिणः।
उपाय एक एवास्ति मनसः स्वस्य निग्रहः ॥
चित्तमेव हि संसारः कामकोपादिभिर्युतम्।"

इत्यादिसम्पूर्णम्। वाशिष्ठे,—

"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।
बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयम्मतम् ॥"

इत्यादि, शास्त्रान्तरेष्वपि संसारस्य मनोमूलकत्वश्रवणात्तत्त्वज्ञानमोक्षयोरपि मनोजयाधीनत्वश्रवणाच्च सर्व्वानर्थहेतुसविलासविश्वोन्मूलनपूर्व्वकमोक्षरूपपुमर्थस्य मनो निग्रहेणैव सम्भवात् किं दुःसाध्येनानेकरोगव्याधिदुःखदेन प्राण-निग्रहेणेति चेत् नः प्राणजयं विना चित्तजयस्यासाध्यत्वात्।

(१) "तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः"। योगदर्शनम् ३।३—सूत्रम्। योगवाशिष्ठनिर्व्वाणप्रकरणम् २५।३२।

तथाच स्कन्दपुराणे,—

"चले वाते चलं चित्तं निश्चलन्निश्चले तथा ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुन्निरोधयेत् ॥
क्षणमप्येकमुदकं यथा न स्थिरतामियात् ।
वाताहतन्तथा चित्तं तस्मात्तस्मिन्न विश्वसेत् ॥
अतोऽनिलन्निरुन्धीत चित्तस्य स्थैर्य्यहेतवे ।
मरुन्निरोधनार्थाय षड़ङ्गं योगमभ्यसेत् ॥
यावद्देहे मरुद्बद्धस्तावच्चित्तं निरामयम् ।
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्म्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ?" ॥

मार्कण्डेय पुराणे,—

"इति ते कथितं भूप ! योगक्षेमन्निबोध मे ।
सम्प्राप्य ब्राह्मणो योगी शाश्वतान्नान्यताम्व्रजेत् ॥
प्रागेवात्माऽऽत्मनाजेयो योगिना सति दुर्ज्जये ।
कुर्व्वीत तज्जये यत्नं तस्योपायं शृणुष्व मे ॥
यथा पर्व्वतधातूनां मूला दह्यन्ति धम्यताम् ।
तथेन्द्रिय-कृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥
प्राणायामैर्द्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषम् ।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान्" ॥ इति ।

हठप्रदीपिकायाम्,—

"विविधैः प्राणसंयामैर्नाड़ीचक्रे विशोधिते ।
सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशतु मारुतः ॥
मारुते मध्यसञ्चारे मनः स्थैर्य्यं प्रजायते ।
यो मनः सुस्थिरो भावः सैवाऽवस्था मनोन्मनी" ॥ इति ।

वासिष्ठे,—

"योगिनश्चित्तशान्त्यर्थं कुर्व्वन्ति प्राणनिग्रहम् ।
प्राणायामैस्तथा ध्यानैः प्रयोगैर्युक्तिकल्पितैः ॥
चित्तो(त्तो)पशान्तिफलदं परमं शान्तिकारणम् ।
शुभगं सम्बिदः स्वास्थ्यं प्राणसंरोधनं विदुः ॥
द्वे वीजे चित्तवृत्त(च)स्य प्रवृत्तिव्रतधारिणः ।
एकं प्राणपरिस्पन्दो द्वितीयं दृढ़वासना ।
चित्तं प्राणपरिस्पन्दनाङ्गरागविभूषणाः ॥
तस्मिन् संरोधिते नूनमुपशान्तं भवेन्मनः ।
मनःस्पन्दोपशान्त्याऽयं संसारः प्रविलीयते ॥
सूर्य्यालोकपरिस्पन्दशान्तो व्यवहृतिर्यथा ।
अभ्यासेन परिस्पन्दं प्राणानां क्षयमागते ॥
मनः प्रशममायाति निर्व्वाणमवशिष्यत" इति ।

शास्त्रान्तरे—

"प्राणायामैर्विना योगं साधयेद् यस्तु मन्दधीः ।
न स सिद्धगतिं याति पङ्गुर्वाजि-गतिं यथेति" ॥

योगवीजे,—

"चित्तं प्राणेन सम्बद्धं स च जीवेषु संस्थितः ।
रज्ज्वा यद्वत्समावद्धो वृषस्तद्वदिदं मनः ॥
नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः ।
तस्मात्तस्य जयोपायः प्राणस्य जय एव हि ॥
तर्कैर्जल्पैः शास्त्रजालैर्युक्तिभिर्मन्त्रभेषजैः ।
न वशो जायते प्राणः सिद्धोपायं विना प्रिये ! ॥

उपायन्तमवज्ञाय योगमार्गे प्रवर्त्तते।
खण्डज्ञानेन तेनैव जायते क्लिष्टभाङ् नरः॥
योजित्वा पवनं मोहाद् योगमिच्छति योगिकः।
सोऽपक्कं कुम्भमारुह्य सागरं तर्त्तुमिच्छति॥
यस्य प्राणा प्रविलीनाः साधके जीवति सति।
पिण्डो न पतितस्तस्य चित्तं दोषैः प्रमुच्यते॥
शुद्धे चेतसि तस्यैव स्वात्मज्ञानं प्रकाशते।
तस्माज् ज्ञानं भवेद् योगाज्जन्मनैकेन पार्व्वति!॥
तस्माद्योगन्तमेवाहुः साधको नित्यमभ्यसेत्।
मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्त्तव्यो मोक्षहेतव" इति॥

पतञ्जलिसूत्रञ्च,—

"प्रच्छर्द्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्ये"ति (१) चित्तनिरोधः स्यादित्यर्थः। एवं मनोजये सत्येव प्राणजयो भवति। तयोः स्वव्यापारे परस्परस्यापेक्षत्वात्।

तथा वशिष्ठे,—

"अविनाभाविनि नित्यं जन्तूनां प्राणचेतसि।
कुसुमामोदवन्मिश्रे तिले तैलमिव स्थिते॥
आधाराधेयवच्चैते एकाभावे विनश्यतः।
कुरुतश्चविनाशेन कार्य्यं मोक्षाख्यमुत्तमम्॥"

राजयोगे,—

"दुग्धाम्बुवत्सम्मिलितौ सदैव, तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ च।
यावन्मनस्तत्रमरुत् प्रवृत्तिर्यावन्मरुत्तत्र मनः प्रवृत्तिः॥

(१) योगदर्शनम् १।३४ सूत्रम्।

तत्रैकनाशादपरस्यनाशः, एक प्रवृत्तेरपर प्रवृत्तिः।
अध्वस्तयोः खेन्द्रियवर्गवृद्धि, र्विध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः" ॥

"तत्रापिसाध्यः पवनस्यनाशः,
षड़ङ्गयोगादि निषेवनेन।
मनो विनाशस्तु गुरुप्रसादात्,
निमेष मात्रेण सुसाध्य एव ॥

यथा यथा सदाभ्यासान्मनसः स्थिरता भवेत्।
वायु वाक्काय दृष्टीनां स्थिरता हि तथा तथा ॥
तस्मान्मनोनाश विधौ यतेत,
यन्नाशतो नश्यति वायुरुग्रः।
तस्मात् स्वदेहेन्द्रिय बुद्धिनाशाद्-
अद्वैतबुद्धिः सहज स्थितैव इति ॥"

सुरेश्वराचार्य्याः,—

"चित्ते निश्चलतां याते प्राणो भवति निश्चलः।
चित्तस्य निश्चलत्वाय योगमष्टागमभ्यसेदिति ॥"

हठप्रदीपिकायाम्,—

मनः स्थैर्य्यात् स्थिरोवायु स्ततोबिन्दुः स्थिरोभवेत्।
बिन्दुस्थैर्य्याद् यथा यत्नं पिण्डस्थैर्य्यं प्रजायत" इति ॥

अमृतसिद्धौ,—

"मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्।
बिन्दौ महारसेसिद्धे सर्व्वसिद्धिः प्रजायते ॥"
"बिन्दुर्ब्रह्मा बिन्दुर्विष्णु र्बिन्दुर्देव सदाशिवः।
बिन्दुः सर्व्वगतोदेवो बिन्दुस्त्रैलोक्यदर्पणः ॥

... ...

बिन्दुः सर्व्वगतो देवो भवरूपी निरञ्जनः ।
अयञ्च बिन्दुरूपेण वसति सर्व्वजन्तुषु ॥
सबिन्दु र्द्विविधोज्ञेयः पौरुषोऽवनिसम्भवः ।
बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् ॥
अनयोर्बाह्ययोगेन सृष्टिः संजायते नृणां ।
यदाभ्यन्तरतो योगस्तदा योगीतिगीयते ॥
बिन्दु सूर्य्यमयः प्रोक्तो रजश्चन्द्रमयन्तथा ।
अनयोः सङ्गमादेव जायते परमं पदम् ॥
स्वर्गदो मोक्षदोबिन्दुर्धर्म्मदोऽधर्म्मद स्तथा ।
तन्मध्ये देवताः सर्व्वास्तिष्टन्ति सूक्ष्मरूपतः ॥
इदं तत्त्वमिदं बीजं सर्व्वसारोऽयमुच्यते ।
वायुना पतते बिन्दुर्न चान्यद्विन्दुसाधनम् ॥
यामवस्थां व्रजेद्वायुर्बिन्दुस्तामवगच्छति ।
यथाहि साध्यते वायु स्तथाबिन्दु प्रसादनम् ॥
मूर्च्छितो हरते व्याधिं बद्धः खेचरतां नयेत् ।
सर्व्वसिद्धिकरोलीनो निश्चलो मुक्तिदायकः ॥
यथावस्थाभवेद्विन्दो श्चित्तावस्था तथा तथा ।
चलत्येष यदा वायु स्तदाबिन्दुश्चलः स्मृतः ॥
बिन्दुश्चलति यस्याङ्गे चित्तं तस्यैव चञ्चलम् ।
चले बिन्दौ चले चित्ते चले वायौच सर्व्वदा ॥
जायते म्रियते लोकः सत्यं सत्य मिदं वचः ।
यो वै नादः सवैबिन्दु तद्धि चित्तं प्रकीर्त्तितम् ॥
नादो बिन्दुश्च चित्तञ्च त्रयाणामैक्य साधनम् ।
यद्यप्येकतया वाह्ये शरीरे संव्यवस्थिता: ॥

तथापि साधिते वायौ सर्व्वे सिध्यन्ति निश्चितम्।
यदाऽसौम्रियते वायुः मध्यमा मध्ययोगतः॥
तदा बिन्दुश्च चित्तञ्च म्रियते वायुनासह।
सर्व्वाणि बिन्दु तत्त्वानि शरीरे निवसन्ति च॥
चरन्ति वायुसञ्चारे म्रियन्ते वायु मारणादिति।"

वाशिष्ठे श्रीरामउवाच,—

"अनिशं चरतां देहे गेहे गह्वणगामिनाम्।
प्राणादीनां परिस्पन्दो वायूनां रोध्यते कथम्॥"

श्रीवसिष्ठउवाच,—

शास्त्रसज्जनसम्पर्क वैराग्याभ्यास योगतः।
अनास्थायां कृतास्थायां पूर्व्वसंसार वृत्तिषु॥
यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिर मेकतयोदितान्।
एकतत्त्वघनाभ्यासात् प्राणस्पन्दो निरुध्यते॥
पूरकाद्यनिलायामाद्दृढ़ाभ्यासादखेदजात्।
एकान्तध्यानसंयोगात् प्राणस्पन्दो निरुध्यते॥
ओङ्कारोच्चारण प्रोतशब्दतत्त्वानुभावनात्।
अवासनमनोध्यानात् प्राणस्पन्दो निरुध्यते॥
द्वादशाङ्गुल पर्य्यन्ते नासाग्रे विमलेऽम्बरे।
संविद्दृशोः प्रशाम्यन्तो प्राणस्पन्दोनिरुध्यते॥
प्राणायामै र्दृढ़ाभ्यासै र्युक्त्या च गुरुदत्तया।
आसनाशनयोगेन प्राणस्पन्दो निरुध्यते॥
अभ्यासेन निरावाध मेतास्ता योगयुक्तयः।
उपायता मुपयन्ति भव्यस्य भवभेदने॥

अभ्यासाद्दृढ़तां यातो वैराग्य परिलाञ्छितः ।
यथावासन मायामः प्राणानां सफलः स्मृतः ॥
यतो वाचो निवर्त्तन्ते विकल्प कलनान्विताः ।
विकल्प संक्षयाज्जन्तोः पदं तदवशिष्यते" ॥ इति ।
सत्यन्येऽपि प्राणजयोपाया विस्तरभयान्न लिख्यते ।
तस्माद्धठराजयोगौ समुच्चितावेवाभ्यसनीयौ ॥

हठप्रदीपिकायाम्,—

"हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।
न सिद्ध्यति ततो युग्मं मनीष्टे तौसमभ्यसेत् ॥
हठं विना राजयोगो राजयोगं विनाहठम् ।
ये विचरन्ति तान्मन्ये प्रयास फलवर्ज्जिता निति ॥"

वासिष्ठेऽपि—

"यावद्विलीनं नमनोनतावद्वासनाक्षयः ।
नक्षीणा वासना यावत्तावच्चित्तं नशाम्यति ॥
नयावतत्वविज्ञानं न तावच्चित्तसंक्षयः ।
यावन्नचित्तोपशमो न तावत्तत्ववेदनम् ॥
यावन्नवासनानाश स्तावत्तत्वागमः कुतः ?।
यावन्नतत्त्वसम्प्राप्तिर्नतावद्वासनाक्षयः ॥
तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च ।
मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः ॥
तस्माद्राघव ! यत्नेन पौरुषेण विवेकतः ।
भोगाख्यां दूरतः कृत्वा त्रयमेतत्समाश्रयेत् ॥
त्रय एते समंयावन्नस्वभ्यस्ता (') मुहुर्म्मुहुः ।
तावन्नतत्त्वसंप्राप्ति र्भवत्यपि समाशतैः ॥

वासनाक्षयविज्ञान मनोनाशा महामते ! ।
समकालं समाभ्यस्ता भवन्ति फलनामुने (!) ॥
एकैकशो निषेव्यन्ते यद्यते ! (१) चिरमप्यलम् ।
तन्नसिद्धिं प्रयच्छन्ति मन्त्राः संकीर्त्तिताइव ॥
त्रिभिरेतैश्चिराभ्यस्तै हृदयग्रन्थयोदृढ़ाः ।
निःशङ्कमेवत्रुट्यन्ति विशच्छदा गुणा इव ॥
जन्मान्तरशताभ्यस्ता रामसंसार संस्थितिः ।
सा चिराभ्यस्तयोगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥
वासनासम्परित्याग समं प्राणनिरोधनम् ।
विन्दुस्तत्त्वविदस्तस्मात्तदपैतं समाहरेत् ॥
वासना सम्परित्यागाच्चित्तंगच्छत्यचित्तताम् ।
प्राणस्पन्दनिरोधाच्च यथेच्छसि तथाकुरु ॥
असङ्ग व्यवहारित्वाद् भवभावनवर्जनात् ।
शरीरनाशदर्शित्वाद्वासना न प्रवर्त्तते ॥
वासना विभवे नष्टे न चित्तं सम्प्रवर्त्तते ॥
द्वे वीजे राम ! चित्तस्य प्राणस्पन्दनवासने ।
एकस्मिं श्चित्तयोर्नष्टे क्षिप्रं द्वे अपिनश्यतः ॥" इति ॥

—*—

अथ योगोपायनिरूपणम् ।

तत्र पतञ्जलि प्रोक्ताः केचित् प्रसङ्गात् पूर्व्वमेवोक्ताः। अयमिहोपायक्रमः। प्रथममागमानुमानाचार्य्योपदेशसमधिगत-तत्त्व विषयचेतोविरतिस्तत्साधनभूते योगे श्रद्धां प्रसूते तदनन्तर-

(१) 'यद्यते' इति वा पाठः शोभते।

मुत्साहः, सोत्साहस्य पाश्चात्यासु भूमिकासु स्मृतिः। तत् स्मरणादनुकूलं चित्तं यमनियमादि निविष्टं सद्योगाङ्ग समाधिमङ्गवति। ततश्चाखिल-योगाङ्ग सम्पन्नस्य प्रज्ञा प्रकर्षाङ्गवति सम्प्रज्ञातः समाधिः। तदभ्यासात्तद्विषयाच्च परवैराग्यं भवत्यसम्प्रज्ञातः समाधिरिति। स च कैवल्यहेतुः सत्त्वपुरुषान्यथा ख्यातिपूर्व्वोहि निरोधः, चित्तमखिलकार्य्यकरणेन चरितार्थमधिकारादवसाद-पनितम्। तत्र प्रथमं मैत्र्यादिभिर्योगिना चित्त प्रसाधनं कार्य्यम्। ईर्षादियुक्तस्य मनसो जेतुमशक्यत्वात्।
तथाच गीतायाम्,—

असंयतात्मनायोगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतताशक्योऽवाप्तुमुपायतः (१) ॥" इति।

स्कन्दपुराणे,—

"यावत् प्रयत्न-लेशोऽस्ति यावत् संकल्प कल्पना।
यावच्च मनसावाप्ति स्तावत्तत्त्वस्य काकथा ? ॥ इति।

हठप्रदीपिकायां,—

"यावन्नैव प्रविशति गतिर्म्मारुतो मध्यमार्गे,
यावद्बिन्दुर्न भवति दृढ़प्राणवात प्रबद्धः।
यावद्ध्योम्नः सहज सदृशं ज्ञायते नैव तत्त्वम् ;
तावत्सर्व्वं वदति यदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः" ॥ इति।

अमृतसिद्धौ,—

"तावद्बद्धोऽप्यसिद्धोऽसौ नरः सांसरिकोमतः।
यावद्भवतिरसेन्द्रोऽसौ देहगो ब्रह्म रूपकः॥
असिद्धं तद्विजानीयात् कायमब्रह्मचारिणाम्।
जरामरणसङ्कीर्णं सर्व्वक्लेश समाश्रयः" ॥

तथैव,—"यावद्विमार्गगोवायु र्निश्चलो नैव मध्यगः ।
असिद्धं तद्विजानीया द्वायुं कर्म्मगुणान्वितम् ॥
यावत् प्रस्पन्दते चित्तं वाह्याभ्यान्तर वस्तुषु ।
असिद्धन्तद्विजानीया च्चित्तं कर्म्म वशानुगम्" ॥

तथाच पतञ्जलि-सूत्रम्,—

'मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्त प्रसादन मिति" । (२)

अत्र सुखादि शब्दास्तद्वत्पराः रागद्वेषकलुषीकृतस्य पुंसः सुखिनि दृष्टे ईर्षा, पुण्यवतिद्वेषः, दुःखिनिचोपेक्षा, पापिनि चानुमोदनं जायते। योगीतु सुखिनि मैत्रीम्, दुःखिनि करुणाम्, पुण्यवति मुदिताम्, पापिन्युपेक्षाम्, भावयन् सकल-खेदमूलरागद्वेषौ समुन्मूलयति ।

ततश्चित्तं प्रसीदति प्रसन्नचित्तस्य सुलभो योग इति। अभि-मत ध्यानादपि चित्तं स्थिरं भवतीत्येतदुक्तम्। "यथाभिमत-ध्यानाद्वेति" सूत्रेण। (१)

वाशिष्ठे,--

"चित्तं कारणमर्थानां तस्मिन् सति जगत्त्रयम् ।
तस्मिन् क्षीणे जगत्क्षीणं तच्चिकित्स्यं प्रयत्नतः ॥
हस्तं हस्तेन निष्पिष्य दन्तान्दन्तैर्विचूर्ण्य च ।
अङ्गान्यङ्गैः समाक्रम्य जयेदादौ स्वकम्मनः ।
विषयान् प्रतिभोः पुत्र ! सर्व्वानिवहि सर्व्वदा (था) ॥
अनास्था परमा ह्येषा सा युक्ति र्मनसोजये ।
एषैव परमायुक्ति रनयैव महामदः ।
स्वमनोमत्तमातङ्गो द्रागित्येव विमद्यते ॥

चितस्यभोगैर्द्वौभागौ शास्त्रेणैकम्प्रपूरयेत्।
गुरुशुश्रूषयाभाग मव्युत्पन्नस्य सत्कृतः॥
किञ्चिद्व्युत्पत्तियुक्तस्य भागं भोगैः प्रपूरयेत्।
गुरुशुश्रूषया भागौ भागं शास्त्रार्थचिन्तया॥
व्युत्पत्तिमनुजातस्य पूरयेच्चेतसोऽन्वहम्।
द्वौ भागौ शास्त्रवैराग्यैर्द्वौर्ध्यानगुरुपूजया॥
प्रज्ञाविचारवशतः संयतैव सदा सुत!।
न शक्यते मनोजेतुं विना युक्तिमनिन्दिताम्॥
अङ्कुशेन विना मत्तो यथा दुष्टमतङ्गजः।
अध्यात्मविद्याधिगमः साधुसङ्गम एव च॥
वासना सम्परित्यागः समं प्राणनिरोधनम्।
एतास्ता युक्तयः श्रेष्ठाः सन्ति प्राणजये किल॥
सतीषु युक्तिष्वेतासु हठान्नियमयन्ति ये।
चेतस्ते दीपमुत्सृज्य नाशयन्ति तमोऽञ्जनैः॥
विमूढाः कर्त्तुमुद्युक्ता ये हठाच्चेतसो जयम्।
तेन निबध्नन्ति नागेन्द्रमुन्मत्तं विषतन्तुभिरिति"॥

अथ सुगमानामनुसन्धानाद्योगोपायः निरूप्यते। हठप्रदीपिकायाम्,—

"इन्द्रियाणां मनो नाथो मनो नाथस्तु मारुतः।
मारुतस्य लयो नाथ स लयो नादमाश्रितः॥
अयमेव तु मोक्षाख्योऽस्तु वापि मताम्बरे!
मनः प्राणो लयो नादो न च कश्चिद्विभिद्यते॥
मनो मत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः।
नियामनसमर्थोऽयं निनादो निशिताङ्कुशः॥

मकरन्दं पिवद्भृङ्गी गन्धान्नापेक्षते यथा।
नादसक्तं तथा चित्तं विषयान्न हि काङ्क्षति॥
काष्ठे प्रवर्त्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति।
नादे प्रवर्त्तितं चित्तं नादेन सह लीयते॥
विस्मृत्य सकलं वाह्यं नादे दुग्धाम्बुवन्नरः।
एकीभूयाथ सहसा चिदाकाशे विलीयते॥

"श्रीआदिनाथेन (१) सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयन्ति। नादानुसन्धानकमेव कार्य्यं मन्यामहे नान्यतमं लयानाम्"।

श्रीदासीन्य परो भुक्त्वा सदाभ्यासेन संयमी।
उन्मनीकरणं सद्यो नादमेवावधारयेत्॥"

कीदृशञ्चौदासीन्यम्,—

"शीते काले कापटी वा पटी वा,
पथ्याहारे गोपयो वा पयो वा।
भक्ष्ये भिक्षा वृक्षमारण्यकं वा;
पा(या)ने द्रोणिका पराम्भोजपात्री॥

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं द्वौ भागौ मम सम्मतौ।
तत्त्वं परमसौख्यं वा नादोपासनमेव वा॥
सौख्यं प्रविष्टचित्तानां मूढ़ानामपि सम्मतम्।
शीघ्रमानन्दसन्धायी जायते नादजो जयः॥
मुक्तासनं स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम्।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सदा॥
सर्व्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा।
नादमेवानुसन्धत्ते योगसाम्राज्यमिच्छता॥
कर्णौ पिधाय हस्तेन यः शृणोति ध्वनिं मुनिः।

तावच्चित्तं स्थिरं कुर्य्याद् यावत् स्थिरपदं व्रजेत् ॥
अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावर्त्तयेद् ध्वनिम् ।
पश्चाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥
श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ।
वर्त्तमाने ततोऽभ्यासे श्रूयते सूक्ष्म-सूक्ष्मतः ॥
आदौ जलदजीमुतभेरीझर्झरसम्भवः ।
मध्ये मार्द्दलशङ्खोऽथ घण्टाकाहलकस्तथा ॥
अन्ते तु किङ्किणीवृन्दवीणाभ्रमरनिस्वनाः ।
इति नानाविधो नादः श्रूयते देहमध्यगः ॥
महति श्रूयमाणे(ऽपि) तु मेघभेर्य्यादिके ध्वनौ ।
ततः सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥
घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मं सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घनम् ।
परं तत्रैव निःक्षिप्य मनो नान्यत्र चालयेत् ॥
यत्र कुत्रापि वा नादे प्रथमं विशते मनः ।
तत्रैव सुस्थिरं कुर्य्यात्तेन सार्द्धं विलीयते ॥
नादो बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं स्मृतम् ।
उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव भविष्यति" ॥

राजयोगे,—

"यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रियसनातनौ ।
स्याच्छक्तिः सर्व्वभूतानां दृष्टिर्लक्षेण सङ्गता ॥
ऊर्द्ध्वदृष्टिरधोवेध ऊर्द्ध्वं वेधस्त्वधोमुखः ।
आधायात्र विधानेन जीवन्मुक्तो भविष्यति ॥
सर्व्वतो विततादृष्टिः संक्षिप्ता च शनैः शनैः ।
परतत्त्वमनादर्शं पश्यत्यात्मानमात्मना ॥

प्रथमं निःसृता दृष्टिः सङ्गतो यत्र कुत्रचित्।

स्थिरीभूता च तत्रैव विनश्यति शनैः शनैः" ॥

प्रसह्य सङ्कल्पपरं पराणं, निषू(सू)दने सन्ततसावधाना।

आलम्बनाशादपचीयमाना, शनैः शनैः शान्तिमुपैति दृष्टिः ॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव।

एकैव शाम्भवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥

अन्तर्लक्ष्यं वहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्ज्जिता।

एषा तु शाम्भवी मुद्रा सर्व्वशास्त्रेषु गोपिता" ॥

हठप्रदीपिकायाम्,—

अन्तर्लक्ष्य विलीना चेत् तपोवनो योगी यदा वर्त्तते,

दृष्ट्या निश्चलतारया वहिरसौ पश्यन्न पश्यत्यपि।

मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा युष्मत् प्रसादाद्गुरो !,

शून्याशून्यविवर्ज्जिता स्फुरति यत् तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥

नादानुसन्धानसमाधिभाजां, योगीश्वराणां हृदये प्ररूढ़म्।

आनन्दमेकं वचसामवाच्यं, जानाति तत्त्वं गुरुनाम एव।

अर्द्धोद्घाटितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षणम्,

चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयेन्निस्पन्दभावोत्तरे।

ज्योतीरूपमशेषवाह्यरहितं देदीप्यमानं परं,

तत्त्वं तत्पदमेति वस्तुपरमं वाच्यं किमेवाधिकम् ? ॥

श्रीशाम्भव्याश्च खेचर्य्या अवस्थाचले भेदतः।

तारे ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुन्नालयेत् भ्रुवौ ॥

पूर्व्वयोगस्य मार्गोऽयमुन्मनीकरणः क्षणात्।

केचिदागमजालेन केचिन्नियमसङ्कुलाः ॥

केचित् तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम्"।

चतुर्व्विधयोगावस्थासु नानाभेदो श्रूयते अवस्थाश्च वक्ष्यन्ते—

"ब्रह्मग्रन्थिर्भवेद्भिन्न आनन्दशून्यसम्भवः ।
विचित्रक्वणिको देहोऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥
विष्णुग्रन्थिर्यदा भिन्नः परमानन्दसूचकः ।
अतिशून्यविभेदश्च भेरीशब्दस्तदा भवेत् ॥
तृतीयायां ततो भित्वा विमायो मङ्गलः ध्वनिः ।
महाशून्यं तथा याति सर्व्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥
चित्तानन्दं ततो भित्वा सहजानन्दसम्भवः ।
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा सर्व्वपीठगतोऽनिलः ॥
निष्पन्नतो वै नवः शब्द क्वणद्वीणा क्वणो भवेत् ।
एकीभूतं तथा चित्तं राजयोगाभिधायकम्" ॥

सुरेश्वराचार्य्याः,—

"प्राणे सुषुम्नां सम्प्राप्ते नादान्तः श्रूयतेऽष्टधा ।
घण्टादुन्दुभिशङ्खा हि वीणावेणवादिनादवत् ॥
तनूनपात् तरित्तारा तारेश तपनोपमः ।
ब्रह्मनाड़ीं गते प्राणे किञ्च रूपं प्रकाशयेत्" ॥

त्रिपुरासारसमुच्चये नादोत्पत्तिविधिः,—

अथ पार्ष्णिनिरुद्धकम्बुनि···नादध्वजमूलापितसव्यपादपार्ष्णिः ।
ऋजुकायशिरोधरो यतात्मा विषयेभ्यो विनिवर्त्ततेन्द्रियश्च ॥
काकोचञ्च्वा कष्टमुद्दुरुदधिं पुरयित्वा समीरैः,
अङ्गुष्ठाभ्यामुभाभ्यां नररिपुविवरे तर्ज्जनीभ्याञ्च नेत्रे ।
नासारन्ध्रे निरुध्य स्थिरविमलमतिर्मध्यमाभ्यां यथास्वम्,
त्वन्याभिर्नातिगाढं कमलजनिलये स्थापयेन्मानसं स्वम् ॥

यथाशक्त्या भक्नं प्रतिदिवसमेवं विदधतः,
सुषुम्नान्तश्चायं प्रविशति शनैर्हृहपवनः ।
तदा नादोनैजो भवति सहजानन्दजनकः,
क्रमाद्वीणावादे प्रहतकलवीणारवसमः ॥
आदौ मत्तालिमाला जनितरवसमस्तारझङ्कारहारी,
नादोऽसौ वांशिकस्यानिलभरितलसद्वंशनिःस्वानतुल्यः ।
घण्टानादानुकारी तदनु च जलधिर्ध्वानधीरो गभीरः,
गर्ज्जत्पर्ज्जन्यघोषपुर इह कुहरे वर्त्तते ब्रह्मनाड्याः ॥

विजीतो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितः प्राणादः ।
अनिमादिगुणा भवन्ति तस्यामितपुण्यस्य महागुणास्पदस्य ॥

सुरराजतनुजवैरिरन्ध्रे विनिरुध्य स्वकराङ्गुलिद्वयेन ।
जलधेरिव धोरनादमतः प्रसरन्तं सहसा शृणोति मर्त्त्यः ॥
परिभावयतोऽपि नादमेनं त्रिदशाधीशतनूवैरिजातम् ।
सततं भवतीह तस्य जन्तोर्गुणसम्प्राप्तिरपेतकल्मषस्य ॥
शृङ्गान्यङ्गुलिभिर्निरुध्यविधिवत् कोदण्डयोः पण्डितः,
मध्ये रुद्रमरुनिरुध्यवृषभश्रेष्ठश्च षष्ठेन्द्रियम् ।
साक्षात्तत्क्षणमेव पश्यति शनैः स्वाव्यन्तर्गतं परम्,
ज्योतिस्त्रैपुरमङ्कमुक्तःशशलक्षावलक्षप्रभम् ॥ इति ।

याज्ञवल्क्यः—

एवं वायुजयोपायः प्राणस्य तु वरानने ! ।
शक्यमासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥
करणानि वशीकृत्य विषयेभ्यो बलात्सुधीः ।
अपानमूर्द्धमाकृष्य प्रणवेन समाहितः ॥

हस्ताभ्यां बन्धयेत् सम्यक् कर्णादिकरणानि च।
अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्ज्जनीभ्याञ्च चक्षुषी॥
नासापुटौ तथा नाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै।
आनन्दानुभवो यावत्तावन्मूर्द्धि निधारयेत्॥
प्राणः प्रयात्यनेनैव ततस्त्वायुर्विघातकृत्।
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्नायां मृणालान्तरसूत्रवत्॥
नादोत्पत्तिस्त्वनेनैव शुद्धा स्फटिकसन्निभा।
आमूर्ध्नो वर्त्तते नादो वीणानादवदुत्थितः॥
शङ्खध्वनिनिभस्त्वादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा।
व्योमवर्त्मगते नादे गिरिप्रस्रवणं यथा॥
व्योमरन्ध्रं गते वायौ यश्चित्ते चात्मनि स्थिते।
सदानन्दो भवेद्योगी वायुस्तेन जितो भवेत्"॥ इति।

हठप्रदीपिकायाम्,—

"श्रवणयुगनयननासापुटनिरोधनं कार्य्यम्।
शौद्धसुषुम्ना सरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः॥
काष्ठकौष्ठौ प्रसङ्गेन नादमन्तर्गतं शृणु।
पुरा मत्स्येन्द्रबोधाय आदिनाथोदितं वचः॥
मनसः पाकमाप्नोति निरालम्बाख्यघोटनम्।
नादोपस्तिरतो नित्यमवधेया हि योगिना॥
नादश्रवणतश्चित्तमन्तरङ्गतुरङ्गमः।
विशून्यं सर्व्वथैकाग्रं कुत्रचिन्न हि धावति॥
नादोऽन्तरङ्गसारङ्गबन्धमेवागुरायते।
अन्तरङ्गतुरङ्गस्य बन्धने लीयतेऽपि च॥

घण्टानिनादसक्तस्य शब्दनिष्करणस्य च।
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः॥
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः।
तन्मनो विलयं यान्ति तद्विष्णोः परमं पदम्॥
तावदाकाशसङ्कल्प्य यावच्छब्दः प्रवर्त्तते।
निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मा समीर्य्यते॥
यत्किञ्चिन्नामरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा।
यस्तच्छ्रोता निराकारः स एव परमेश्वरः॥
नादकोटिसहस्राणि विन्दुकोटिशतानि च।
सर्व्वे तत्र लयं यान्ति यत्र देवो निरञ्जनः"॥ इति।

राजयोगे,—

"चित्ते चलति संसारोऽचले लयः प्रजायते।
तस्माच्चित्तं स्थिरं कुर्य्यादौदासीन्यपरायणः॥
यदा भवेदुदासीनस्तदा तत्त्वं प्रकाशते।
स्वयं प्रकाशिते तत्त्वे स्वानन्दस्तत्क्षणाद्भवेत्॥
आनन्देन च सन्तुष्टः सदाभ्यासपरो भवेत्।
सदाभ्यासपरीभूते न विधिर्नैव च क्रमः॥
न किञ्चिच्चिन्तयेद्योगी ह्यौदासीन्यपरो भवेत्।
न किञ्चि......च्छ्रयणात्तस्य स्वयं तत्त्वप्रकाशते॥
स्वयं प्रकाशिते तत्त्वे लक्षणा तन्मयो भवेत्।
मनो दृश्यमिदं सर्व्वं यत्किञ्चित्सचराचरम्॥
मनसस्तून्मनीभावो द्वैताभावं प्रचक्षते।
जायमानोऽमनस्कस्य उदासीनस्य तिष्ठतः॥

मृदुत्वञ्च परत्वञ्च शरीरस्यापि जायते।
अमनस्कखनित्रेण समूलोन्मूलीते कृते॥
अन्तःकरणशल्ये तु सुखी सञ्जायते मुनिः।
श्वाससूत्रसमोपेतमिन्द्रियालयसङ्कुलम्॥
शाटयित्वा मनोजालं मौनवज्जायते सुखी।
प्रशान्तेन्द्रियवर्गोऽयं बुद्धिशक्तिसमन्वितः॥
वायुनालयुतं जित्वा मनःशत्रुं सुखी भवेत्।
गुणत्रयमयी रज्जुः सुदृढ़ात्मालबन्धिनी॥
अमनस्कक्षुरेणैव छित्वा मोक्षमवाप्नुयात्।
यथा संलीयते सर्व्वमस्तं गच्छति भास्करे॥
करजालस्तथा विश्वममनस्के विलीयते।
इन्द्रियग्राहनिर्म्मुक्तो निर्व्वाति निर्म्मलामृते॥
अमनस्कहृदे स्नातः परमामृतमश्नुते।
प्रणष्टोच्छासनिःश्वासविध्वस्तविषयग्रहः॥
निश्चेष्टो निर्गतारम्भो ह्यानन्दयति योगिनम्।
उत्सन्नसर्व्वसङ्कल्पो निर्गताशेषचेष्टकः॥
स्वावगम्योलयः कोऽपि जयतां वागगोचरः।
एकदण्डं त्रिदण्डादि यथा भस्मादिकन्तथा॥
केशोल्लुञ्छननग्नत्वं रक्तवस्त्रस्य धारणम्।
उत्पन्नस्वावबोधस्य उदासीनस्य सर्व्वदा॥
सदाभ्यासरतस्यैतन्न कुत्राप्युपयुज्यते।
तदा दृष्टिविशेषाच्च विविधान्यासनानि च॥
अन्तःकरणभावाच्च योगिनो नोपयोगिनः।
सदा जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्द योऽवतिष्ठते॥

निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ।
निद्रादौ जागरस्यान्ते यो भावस्तूपजायते ।
तं भावं भावयन् योगी निश्चितं मुक्त एव सः ॥
यथा सुप्तोत्थितः कश्चिद् विषयान् प्रतिपद्यते ।
जागर्त्त्येव ततो योगी योगनिद्राक्षयात्तथा ॥
औदासीन्यामृतौघेन वर्द्धमानेन योगिना ।
उन्मूलितमनो मूलो जगद् वृक्षः पतिष्यति ॥
यदा यत्र यथा यस्माद् स्थिरीभवति मानसम् ।
तदा तत्र तथा तस्मान्न तु चाल्यं कदाचन ॥
यत्र यत्र मनो याति न विचार्य्यं ततस्ततः ।
अवारितमनस्तस्मात् स्वयमेव विलीयते ॥
निवार्य्यमाणं यत्नेन तत्कर्त्तुं नैव शक्यते ।
उत्तिष्ठति क्षणेनैव मारुतस्य वशाददः ॥
दुर्निवार्य्यं मनस्तावद् यावत्तत्त्वं न विन्दति ।
विदिते तु परे तत्त्वे मनो नौ-स्तम्भकाकवत् ॥
यथा तुलां तुलाधारः चञ्चलां कुरुते स्थिराम् ।
जाते सौख्ये सदाभ्यासान् मनोवृत्तिस्तथात्मनि ॥
निःक्षिप्ते कनके विहाय कलुषं यद् यद् भवेन्निर्म्मलम्,
तत्तत्त्वं सहजस्वभावममलं जातेऽमनस्के ध्रुवम् ।
तस्मात् त्यक्त्वा सकलविषयं निष्कलाध्यात्मयोगात्,
वायोर्नाशस्तदनुमनसस्तद्विनाशश्च मोक्षः ।
सच्चिदेवं सहजममलं निष्कलं निर्विकारम्,
प्राप्त्यै यत्नं कुरुत कुशलाः पूर्व्वमेवामनस्कम् ॥
चतुर्विधा मनोऽवस्था विज्ञातव्या मनीषिणा ।

विश्लिष्टं च गतायातं सुश्लिष्टञ्च सुलीनकम् ॥
विश्लिष्टं तामसं प्रोक्तं राजसन्तु गतागतम्।
सुश्लिष्टं सात्त्विकं प्रोक्तं सुलीनं गुणवर्ज्जितम् ॥
विश्लिष्टं च गतायातं विकल्पविषयग्रहम्।
सुश्लिष्टञ्च सुलीनञ्च विकल्पविषयापहम् ॥
ततोऽभ्यासनियोगेन निरालम्बं भवेद् यदि।
तदा समरसीभूतं परमानन्दमेव तत् ॥
सानन्दान्निश्चलं चेतः ततः सुश्लिष्टमुच्यते।
अतीव निश्चलीभूतं सानन्दञ्च सुलीनकम् ॥
अभ्यस्यतो मनःपूर्व्वं विश्लिष्टं चलमुच्यते।
ततश्चलाचलं किञ्चित् सानन्दञ्च गतागतम् ॥
एवम्भूतस्य कर्म्माणि पुण्यानि संशयानि च।
प्रयान्ति नैव लिम्पन्ति क्रियमाणानि साधुना ॥" इति।

योगारूढ़स्य स्वरूपं वदन् तस्यैव समाधिरभ्यासदशायां ब्रह्मानन्दाविर्भावमाह भगवान् वासुदेवः।

तथाहि— "निस्पृहः सर्व्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा"।
इत्यारभ्य—ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्व्वत्र समदर्शनः ॥

इत्यनेन, श्रुतिश्च,—

"समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो—
निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं भवेत्।
न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा,
स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यत इति ॥"

विद्यारण्यश्रीपादाः—

"यावद् यावदहङ्कारो विस्मृतोऽभ्यासयोगतः ।
तावत्तावत् सूक्ष्मदृष्टेर्निजानन्दोऽनुमीयते ॥
यद्यप्यसौ चिरं कालं समाधिर्दुर्लभो नृणाम् ।
तथाप्यक्षणिको ब्रह्मानन्दं निश्चययत्यसाविति ॥"

पातञ्जलेऽपि—

गुणभेदेन चित्तस्य चतस्रोऽवस्था उक्ताः ।
व्युत्थानं, समाधिप्रारम्भः, एकाग्रता, निरोधश्चेति ।

एषा तु तत्र प्रक्रिया । त्रिगुणात्मकप्रकृतिकार्य्यत्वात् चित्तमपि त्रिगुणम्, प्रकृतिः पूर्व्वमेवोक्ता तत्त्वनिरूपणावसरे, गुणास्तु सत्त्वं रजस्तमांसि । तत्र सत्त्वं प्रसादप्रकाशधर्म्मशीलम्, रजःप्रवृत्तिपरितापशोकादिधर्म्मशीलम्, तमस्तु प्रवृत्तिविरोधिस्थित्याख्य धर्म्मशीलम् । गौरवावरणदैन्यादिधर्म्मशीलञ्च । एवञ्च चित्तस्यैतादृशगुणत्रयवत्त्वात्, गुणत्रयस्य च परस्परोपमर्द्दोपमर्द्दक रूपविचित्रपरिणामभेदेन,

क्षिप्तमूढ़विक्षिप्तैकाग्रनिरोधाख्यभूमिशब्दिताः

पञ्चावस्था भवन्ति । तत्र क्षिप्तं रजसातेषु च विषयेषु सुखादिषु प्रेरितमत्यन्तमस्थिरम् । मूढ़ं तमसानिद्रावृत्तिमदमूर्च्छाद्युपेतं क्रोधादिभिः कृत्याकृत्यविवेकशून्यं परापकारनिरतम् । विक्षिप्तम्—क्षिप्ताद् विशिष्टम् । वैशिष्टञ्च—अस्थेमबहुलं कादाचित्कस्थेमोयद्यप्यत्रसत्त्वोद्रेकोऽप्यस्ति तथापि सत्त्वात् किञ्चिद् ऊन रज स्तमः स्पृष्टत्वात् । ऐश्वर्य्ये शब्दादिविषयेषु च प्रियं भवति । सत्त्वप्राधान्याच्च तत्त्वं प्रणिधित्सदपि तत्त्वस्य तमसापिहितत्वादणिमादिकमेवैश्वर्य्यं मन्यमानं प्रणि-

धित्सति। प्रणिधत्ते च क्षणम्। अथ रजोऽंशेन क्षिप्यमाणम् यत्रालब्धस्थिति तत्र प्रियमात्रं भवति। शब्दादिषु स्वरसवाहित्वेन निरूढ़ प्रेमत्वमिति। क्षिप्ते कादाचित्कस्यसमाधेर्व्विक्षेपोपसर्ज्जनत्वाद् योगेऽनुपयोगित्वमिति। सत्यप्यत्रवृत्तिनिरोधे पारमर्थ्येणापि मोक्षसाधनत्वाभावाद्धेयत्व मिति। तिस्रोऽप्येताभूमयो हेया एव। एकाग्रतानिरुद्धेतु भूमीसत्त्वोत्कर्षाद् यथाक्रमं वहिर्वृत्तिनिरोधः सर्व्वसंस्कार विलय द्वारेण समाध्युपयोगिन्यावित्युपादेये। तत्रैकाग्र्यमेकतानम्, अत्र हि चित्तमाविर्भुत सत्वमयं गततमःपटलमपि रजोमात्रया संस्पृष्टत्वाद् धर्म्मज्ञान वैराग्यैश्वर्य्योपगंभवति।

यथासम्प्रज्ञात समाधि सम्पन्नयोर्मधुमतिभूमिकप्रज्ञा ज्योतिषोर्मध्यमयोगिनः चित्तसत्वनिरुद्धन्तु-सकलवृत्तिकं संस्कारमात्रबोधं, यथातिक्रान्तभावनीयस्य योगिनश्चित्तसत्वमपगत रजोलेशमलस्वरूपप्रतिष्ठम्, अभ्यास वैराग्य पुटपाकप्रबन्धविधूतरजस्तमोमलस्य बुद्धिसत्त्वतपनीयस्य स्वरूप प्रतिष्ठायाम् विषयेन्द्रियप्रत्याहृतस्यानवसिताधिकारकतयाच कार्य्यकारिणो विवेकख्याति परं कार्य्यविषय मवशिष्यत इति।

अत्र भावनीयपदमात्मातिरिक्त वस्तुपरम्, एवञ्चैकाग्रेऽ वहिर्वृत्तिनिरोधः। निरुद्धे च सर्व्वासां वृत्तीनां संस्कारसहितानाम् प्रविलयः इत्यनयोर्भूम्योर्योगस्यास्ति सम्भव इति।

तत्र क्षिप्तमूढ़े चित्तभूमीव्युत्थानं विक्षिप्तभूमिः सत्वोद्रेकात् समाधि प्रारम्भः, एकाग्रता निरोधौ पर्य्यन्तभूमी, प्रतिपरिणामश्च संस्काराः, तत्र व्युत्थान जनिता संस्काराः समाधिप्रारम्भजैः संस्कारै र्हन्यन्ते।

तज्जास्तैकाग्रताजैः। एकाग्रता जनितानिरोधजैः। निरोधजा अपि संस्कारा स्तैरेव हन्यन्ते।

यथा सुवर्ण सम्वलितं ध्मायमानं सीसमात्मानं सुवर्ण मलञ्च निर्द्दहति। एवमेकाग्रता जनितान् संस्कारान् निरोधजा आत्मानञ्च तिर्द्दहन्तीति।

अथोक्तोपायैः स्थिर चित्तस्य योगिनः क्रमेण सविकल्पक-समाधि प्रकारा आविर्भवन्ति।

ततोऽसम्प्रज्ञाताख्य निर्वीजसमाधिश्चाविर्भवतीत्येतत् प्रदर्शन पराणि पतञ्जलि सूत्राणि व्याख्यासहितानि प्रदर्श्यन्ते।

"क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतद-ञ्जनता समापत्तिः", उक्त उपायैर्लब्धस्थितिकस्य चित्तस्य स्फटिक-मणेरिव स्वभावतः स्वस्थस्य रज स्तमोभ्यामनभिभवे महाभूत-तन्मात्र स्थूल सूक्ष्मरूपग्राह्यैकाग्रता पूर्व्विका ग्राह्यमयता रूपा-ग्राह्य समापत्तिः।

ततोरजस्तमोलेशानुविद्धान्तःकरणैकाग्रता पूर्व्विकातन्मयता-रूपा ग्रहणसमापत्तिः, ततः स्थित्याख्यशुद्धान्तःकरणे सत्त्वप्रकाशै-काग्रता पूर्विकातन्मयतारूपाग्रहीतृ समापत्तिश्च भवति। सूत्रे-तदेकाग्रता तदञ्जनत्वं तन्मयत्वन्यग्भूतेचित्ते विषयस्य भाव्य-मानस्य चोत्कर्षः।

तथाविधासमापत्तिस्तद्रूपपरिणाम इत्यर्थः। साच समापत्तिः सवितर्क निर्वितर्क सविचार निर्व्विचार भेदेन चतुर्व्विधा, "तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः" शब्दार्थ विकल्प संभिन्नः स्थूलावभासः सा सविकल्पा समापत्तिः। "स्मृति परिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्व्वितर्का", यदा

अर्थं मात्राविष्टेन तदभ्यासान्नान्तरीयकतानुपगता सङ्केतस्मृति-स्त्यक्ताच, तद् योगे च श्रुतानुमानविकल्पौ त्यक्तौ, तदा तच्छू-न्यायां समाधिप्रज्ञायां स्वरूपमात्रेणैव स्थितोऽर्थः ।

तत् स्वरूपतयैव न तु विकल्पते तेनाकारेणापि विन्दते सा स्थूलविषया सती निर्व्वितर्का समापत्तिः । "एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषयाव्याख्याता" सूक्ष्मस्तन्मात्रेन्द्रियादि शब्दार्थ विकल्प सहितत्वेन देशकालधर्म्माद्यवच्छिन्नः सूक्ष्मार्थः प्रतिभाति । यस्यां सा सविचारासमापत्तिः ।

देशकालधर्म्मादिरहितो धर्म्मिमात्रतया सूक्ष्मोऽर्थः प्रतिभाति । यस्यां सा निर्विचारा समापत्तिः, सा योगिनामेव परं प्रत्यक्षा, असदारोपगन्धस्याभावात् । एतासु च समापत्तिषु सवितर्कां स्थूलविषया मपेक्ष्य निर्वितर्कायाः प्राधान्यं, ततोऽपि सूक्ष्म-विषयायाः सविचारायास्ततोऽपि निर्विकल्परूपायाः प्रधान पर्य्यन्त सूक्ष्मार्थ विषयाया निर्विचारायास्तस्या अपि निर्वि-चारायाः प्रकृष्टाभ्यासवशान्नैर्म्मल्यं (निर्म्मलं) चित्तं क्लेशवासना रहितं स्थितिप्रवाहयोग्यं भवति ।

"ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा" तदा च विपर्य्यय गन्धेनापि न संस्पृष्टा ऋतम्भराख्या प्रज्ञा जायते । "श्रुतानुमान प्रज्ञाभ्यामन्यविषया-विशेषार्थत्वात्" या ऋतम्भरा प्रज्ञा सा शब्दानुमान ज्ञान विलक्षणा सूक्ष्म व्यवहितान् विषयान् स्फुटे नैव रूपेण भासयति । तथाच भाष्यकृद्भिरुत्तोलितं श्लोकद्वयम् ।

"प्रज्ञा-प्रसादमारुह्य अशोच्यः शोचतो जनान् ।
भूमिष्ठानिव शैलस्थः सर्व्वान् प्राज्ञोऽनुपश्यति ॥"

"आगमेनानुमानेन ध्यानाभ्यास रसेन च।
त्रिधा प्रकल्पयन् प्रज्ञां लभते योगमुत्तमम्॥" इति।

"तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कार प्रतिबन्धी" एतज् जनितैश्च संस्कारैर्विक्षेपजाः संस्काराः कार्य्यक्षमा भवन्ति। "ता एव सबीजः समाधिः" तदेवमुक्ताश्चतस्रः समापत्तयः। सह्वबीजेनालम्बनेन वर्त्तन्त इति व्युत्पत्त्या सबीजसमाधिरित्युच्यते। यः सविकल्पः स संप्रज्ञातसमाधिरिति पूर्वमुक्तः, "तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान् निर्व्वीजः समाधिः"। तस्यापि सबीजस्यापि प्रविलये सति सर्व्वासां चित्तवृत्तीनां स्वकारणे प्रविलयाद्या या संस्कारमात्राद् वृत्तिरुदेति।

तस्यास्तस्यानेति नेतीति केवलं पर्य्युदसनान्निर्व्विकल्पः निर्बीजाख्योऽसंप्रज्ञातसमाधिराविर्भवति। यस्मिन् सति पुरुषः स्वरूपमात्रज्योतिः प्रतिष्ठः शुद्धो भवति। अयमेव निर्बीज-समाध्याख्यो योगः परमपुरुषार्थहेतुः, नैतद् व्यतिरेकेन सा मोक्षसम्भावनाप्यस्ति। अत्र च श्रुति स्मृतीतिहासपुराणादि-वाक्यं प्रमाणम्।

वासिष्ठे—

"दुःसहाराम संसारो विषवेग-विषूचिका।
योग गारुड़ मन्त्रेण पावनेनोपशाम्यति॥"

गरुड़पुराणे—

"तथा यतेत मतिमान् यथा स्यान्निर्वृतिः परा।
योगेनलभ्यते सा तु न चान्येन तु केनचित्॥
भवतापप्रतप्तानां योगोहि परमौषधम्।
परावर प्रसक्ताधी र्य्यस्य निर्व्वेद सम्भवा॥

स च योगाग्निना दग्धः समस्तक्लेश संचयः ।
निर्व्वाणं परमं सर्वं प्राप्नोत्यपि न संशयः ॥
संप्राप्तयोग सिद्धिस्तु पूर्णो यत् स्वात्मदर्शनात् ।
न किञ्चिद् दृश्यते कार्य्यं तेनैव सकलं कृतम् ॥
आत्मारामः सदापूर्णः सुखं मत् प्रतिकं गतः ।
अतस्तस्यापि निर्व्वेदः स्यादानन्दमयस्यच ॥
तपसा भावितात्मानो योगिनो संयतेन्द्रियाः ।
प्रतरन्तिमहात्मानो योगेनैव महार्णवम् ॥"

याज्ञवल्क्यस्मृतौ—

"इज्याचार दया हिंसा दानं स्वाध्याय कर्म्मणाम् ।
अयन्तु परमोधर्म्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्" ॥ इति ।

महर्षिमातङ्गः—

"अग्निष्टोमादिकान् यज्ञान् विहाय द्विजसत्तमः ।
योगाभ्यास रतः शान्तः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥
ब्राह्मण क्षत्रिय विशां स्त्री शूद्रस्य च पावनम् ।
शान्तये कर्म्मणामन्यद् योगान्नास्ति विमुक्तये ॥"

कूर्म्मपुराणे शिववाक्यं—

"अतःपरं प्रवक्ष्यामि योगं परम दुर्लभम् ।
येनात्मानं प्रपश्यन्ति भानुमन्त मिवेश्वरम् ।
योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपञ्जरम् ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं साक्षान्निर्वाण सिद्धिदम् ॥"
"सन्यासिनो गृहस्थस्य वनस्थ-ब्रह्मचारिणः ।
तेषां नित्याभियुक्तानां मायातत्त्वं समुत्थितम् ॥

नाशयामि तमःकृत्स्नं ज्ञानदीपेन माचिरात्।
विधूयमोहकलिलं लब्ध्वायोगमनुत्तमम्॥
गृहस्थो मुच्यते बन्धान्नात्र कार्य्या विचारणा।"

तथा च वानप्रस्थ प्रकरणे—

"योगाभ्यासरतश्चस्याद्रुद्राध्यायी भवेत् सदे"ति।
अग्निनात्मनि संस्थाप्य द्विजः प्रव्रजितोभवेत्॥
योगाभ्यास रतो नित्य मात्मविद्या परायण" इति।

तथाहि यतिधर्म्म प्रकरणे मनुः—

"भूतभावेन वेत्तेत योगेन परमात्मनः।
देहेषु चैवोपपत्ति सुत्तमेष्वधमेषु च॥"

नरसिंह पुराणे—

"योगाभ्यास रतस्येह पुंसोनश्यति पातकम्।
विघातयेऽभ्यास सम्पन्नो यः पुमान् योगतत्परः॥
देहद्वयं विहायाशु मुक्तोभवति बन्धनात्।"

स्कन्दपुराणे—

"अत्यल्पोऽपि यथा दीपो सुमहन् नाशयेत्तमः।
योगाभ्यासस्तथाल्पोपि महापापं विनाशयेत्॥"

विष्णुधर्म्मे —

"यच्छ्रेयः सर्व्वभूतानां स्त्रीणामप्युपकारकम्।
अपिकीट पतङ्गेभ्य स्तन्नः श्रेयः परं वद॥
इत्युक्तः कपिलः पूर्व्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा।
योग एव परं श्रेय स्तेषां प्रत्युक्तवानिति॥"

महाभारते योगमार्गं प्रक्रम्याह व्यासः—

"अपि वर्णापकृष्टस्तु नारीवा धर्म्मकाङ्क्षिनी।

तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ॥
यदिवा सर्वधर्मज्ञो यदिवाप्यकृती पुमान्।
यदिवा धार्म्मिक श्रेष्ठो यदिवा पापकृत्तम:।
यदिवा पुरुषव्याघ्र: यदिवा क्लैव्यधारक: ॥
तरत्येव महादु:खं जरामरण सागरम्।
अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्माति वर्त्तते ॥" इति।

योगतत्त्व-प्रकाशे दत्तात्रेय:—

"ब्राह्मण: श्रमणोवापि बौद्धोवा पतितोऽपिवा।
कापालिको वा चार्व्वाक: श्रद्धया सहित: सुधी: ॥
योगाभ्यास रतो नित्यं सर्व्वसिद्धिमवाप्नुयात्।" इति।

श्रीमद् भगवद् गीतायाम्—

"यत् सांख्यै: प्राप्यते स्थानं तद् योगैरपि गम्यते।
एकं सांख्यञ्च योगञ्च य: पश्यति स पश्यति ॥
योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रिय:।
सर्व्वभूतात्मभूतात्मा कुर्व्वन्नपि न लिप्यते ॥
नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चा युक्तस्य भावना।
न चा भावयत: शान्तिरशान्तस्य कुत: सुखम् ॥
युञ्जन्नेव सदात्मानं योगी नियत मानस:।
शान्तिं निर्व्वाण परमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥
नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो नविद्यते।
स्वल्पमप्यस्य धर्म्मस्य त्रायते महतो भयात् ॥
वेदेषु यज्ञेषु तप:सु चैव, दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम्।
अत्येति तत्सर्व्वमिदं विदित्वा, योगीपरंस्थानमुपैतिचाद्यम् ॥
"तस्माद् योगाय युज्यस्व योग: कर्म्मसु कौशलम् ॥"

योगशास्त्रे च—

"एतद् विमुक्तिसोपानं एतत्कालस्य वञ्चनम्।
यद् व्यावृत्तं मनोभ्यासादासक्तं परमात्मनि॥"

योगवीजे—

"नमस्त आदि नाथाय विश्वनाथाय ते नमः।
नमस्ते विश्वरूपाय विश्वातीताय ते नमः॥
उत्पत्ति स्थिति संहार कारिणे ते नमोनमः।
नमस्ते देवदेवेश नमस्ते परमात्मने॥
नमस्ते परिपूर्णाय जगदानन्द हेतवे।
सदाशिव जगन्नाथ करुणामृत वारिधे!॥
सर्व्वे जीवाः सुखैर्दुःखैर्मायाजालेन वेष्टिताः।
तेषां मुक्तिं कथं देव कृपया वद शङ्कर॥
सर्वसिद्धिकरोमार्गो मायाजालनिकृन्तकः।
जन्ममृत्युजराव्याधिनाशकः सुखदश्च यः॥
नानामार्गास्त्वया देव कथितास्तु महेश्वर!।
अधुना मोक्षदं मार्गं ब्रूहि योगविदाम्बर॥"

तथाहि ईश्वर उवाच,—

"वद्वायेन विमुच्यन्ते देविमार्गं मतः परम्।
तमहं कथयिष्यामि तव प्रीत्या सुरेश्वरि॥
नानामार्गैस्तु दुष्प्राप्यं कैवल्यं परमं पदम्।
सिद्धमार्गेण लभ्येत नान्यस्माच्छिव भाषितम्॥
अनेकशत संख्याभिस्तर्कव्याकरणादिभिः।
पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया ते विमोहिताः॥

अनिर्वाच्यं पदं वक्तुं शक्यते न सुरैरपि ।
स्वात्म-प्रकाश रूपं तत् किं शास्त्रेण प्रकाश्यते ॥
निष्कलं निर्म्मलं शान्तं सर्व्वातीतं निरामयम् ।
तदेतज्जीवरूपेण पुण्य पाप फलैर्वृतम् ॥"

देव्युवाच,—

"परमात्म पदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम् ।
तत्त्वातीतं महादेवं प्रसादात् कथयस्वमे ॥"

ईश्वर उवाच,—

"सर्व्वभाव पदातीतं ज्ञानरूपं निरञ्जनम् ।
वारिवत् स्फुरितं स्वस्मिन् ततोऽहङ्कार उत्थितः ॥
पञ्चात्मकमभूत्पिण्डं त्रिधातुक गुणात्मकम् ।
सुखदुःखैः सदायुक्तं जीव भावनया कुलम् ॥
तेन जीवाभिधा प्रोक्ता विशुद्धे परमात्मनि ।
कामः क्रोधो भयं चिन्ता लोभमोह मदादयः ॥
जरामृत्युश्च कार्पण्यं शोकतन्द्रा क्षुधातृषा ।
द्वेषोलज्जा सुखं दुःखं विषादो हर्ष एवच ।
जाग्रत् स्वप्न सुषुप्तिश्च शङ्का गर्व स्तथैवच ॥
एभिर्द्दोषैर्विनिर्मुक्तः सजीवः शिव एव हि ॥
तस्माद्दोषविनाशार्थं मुपायं कथयामि ते ।
ज्ञानं केचिद्वदन्त्यत्र केवलं तत्व सिद्धये ॥
योगहीनं कथं ज्ञानं मुक्तिः सम्भवतीश्वरि !
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्म्मणि" ॥

देव्युवाच,—

"अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव विमुच्यते ।

योगिनेष्टन्तु किं कार्य्यं मे प्रसन्नगिरा वद ॥"

ईश्वर उवाच,—

"सत्यमेव त्वयोक्तन्ते कथयामि सुरेश्वरि ! ।
ज्ञान स्वरूप मेवादौ ज्ञेयं ज्ञानेन साधनम् ॥
अज्ञानं कष्टमच्चेति प्रविचार्य्य विवेकिना ।
ज्ञातं येन निजं रूपं कैवल्यं परमं शिवम् ॥
असौ दोषैर्विनिर्म्मुक्तः कामक्रोधभयादिभिः ।
सर्व्वदोषैर्वृतोजीवः कथं ज्ञानेन मुच्यते ॥"

देव्युवाच,—

"स्वात्मरूपं यदाज्ञातं पूर्णं तद्व्यापकन्तथा ।
कामक्रोधादिदोषाणां स्वरूपान्नास्ति भिन्नता ॥
पश्चात्तस्य विधिः को वा निषेधोऽपि कथम्भवेत् ।
विवेकी सर्व्वदा युक्तः संसार भ्रमवर्ज्जितः ॥"

ईश्वर उवाच,—

"यदि पूर्णं स्वरूपन्तत् सत्यमेतद्वरानने ! ।
सकलन्निष्कलञ्चैव पूर्णत्वाच्च तदेवहि ॥
कलनात् स्फूर्त्तिरूपेण संसारभ्रमताङ्गतम् ।
निष्फलं निर्म्मलं साक्षात् स्वरूपङ्गगनोपमम् ॥
उत्पत्ति स्थिति संहार स्फूर्त्तिज्ञान विवर्ज्जितम् ।
एवं रूपं समायातं सकलं मोहसागरे ! ॥
निमज्जति वरारोहे त्वत्तोऽविद्याः पुनः पुनः ।
सुखदुःखादिमोहेषु यथा संसारिणः स्थितिः ॥
तथा ज्ञानी यदातिष्ठे द्वासना वासित स्तदा ।
तयोर्नास्ति विशेषोऽत्र समा संसार भावना ॥

ज्ञानञ्चेदीदृशञ्ज्ञातं अज्ञानञ्चेदृशम्मुनः।
ज्ञान निष्ठो विरक्तोऽपि धर्म्मतोऽपि जितेन्द्रियः॥
विना योगेन देवोऽपि नमोक्षं लभते प्रिये ! ।"

देव्युवाच,—

"अन्यत् किञ्चित्परिज्ञेयं ज्ञानिनां नास्ति शङ्कर।
विरक्तात्मक निष्ठानां कथं मोक्षो भवेन्नतु॥"

ईश्वर उवाच,—

"अपक्काः परिपक्काश्च द्विविधा देहिनः स्मृताः।
अपक्का योगहीनास्तु पक्का योगेन देहिनः॥
पक्को योगाग्निना देहो अजड़ः शोकवर्ज्जितः।
जड़स्तु पार्थिवो ज्ञेयोह्यपक्को दुःखदोभवेत्॥
ध्यानस्थोऽसौ तथाप्येव मिन्द्रियैर्विवशोभवेत्।
तानि गाढ़नियन्तापि तथाप्यन्यैः प्रबाध्यते॥
शीतोष्ण सुखदुःखोत्थै र्व्याधिभिर्मानवै (सै) स्तथा।
अन्यैर्न्नानाविधैर्ज्जीवैः शस्त्राग्निजलमारुतैः॥
ततोदुःखशतैर्व्याप्तं चित्तं क्षुब्धं भवेन्नृणाम्।
देहावसान समये चित्तेयद्यद्विभावयेत्॥
तत्तदेवभवेज्जीव इत्येवं जन्मकारणम्।
देहान्तेकिम्भवेज्जन्म तन्नजानन्ति मानवाः॥
तस्माज् ज्ञानञ्चवैराग्यं जपश्च केवलं श्रमः।
पिपीलिका यदालग्ना देहे ज्ञानाद् विमुच्यते॥
असौ किं वृश्चिकैर्द्दष्टो देहान्ते वा कथं सुखम्।
तस्माज् ज्ञानं विजानन्ति मिथ्या ज्ञानेन वेष्टिताः॥
अहङ्कृतिर्यदा यस्य नष्टा भवति देहिनः॥

सम्भवेन्न तु नष्टोवै व्याधयस्तस्य किं पुनः॥
जलाग्निशस्त्रघातादि बन्धः कस्य भविष्यति ?।
यथा यथा परिक्षीणा पुष्टावहिष्कृतिर्भवेत्॥
तस्मानेनास्य नश्यन्ति ये सर्व्वेऽपि रुगुदयाः।
कारणेन विना कार्य्यं नकदाचन विद्यते॥
अहङ्कारं विनातद्वद्देहे दुःखं कथम्भवेत्।"

देव्युवाच—

योगिनः कथ्यमानास्तु किन्ते व्यवहरन्तिच।
तैः कथं व्यवहारस्तु क्षीयते वद शङ्कर!॥
देहावसानमथवा तेषां भवति कीदृशम्।
एतन्मे संशयं देव च्छेत्तुमर्हसि पावन!॥"

ईश्वर उवाच,—

"शरीरेण जिताः सर्वे शरीरं योगिभिर्जितम्।
तत् कथं कुरुते तेषां सुख दुःखादिकं फलम्॥
इन्द्रियाणि मनो बुद्धिः कामक्रोधादिकं जितम्॥
तेनैव विजितं सर्वं नासौ केनापि बाध्यते॥
महाभूतानि तत्त्वानि संहृतानि क्रमेणतु।
सप्तधातुमयोदेहो दग्धोयोगाग्निना शनैः॥
देवैरपिनलक्ष्येत योगदेहो महाबलः।
बधबन्धैर्विनिर्मुक्तो नाशशक्तिधरः परः॥
यथाकाश स्तथादेहो ह्याकाशादपि निर्म्मलः।
सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरो देहः स्थूलात्स्थूलोजड़ाज्जड़ः॥
इच्छारूपोयोगदेहः स्वतन्त्र स्त्वजड़ामरः।
क्रीड़ति त्रिषु लोकेषु लीलया यत्रकुत्रचित्॥

अचिन्त्यशक्तिमान् योगी नानारूपाणि धारयन् ।
संहरेच्च पुनस्तानि स्वेच्छया विजितेन्द्रियः ॥
मरणात्तस्य किन्देवि ! पृच्छतीन्दुसमानने ! ।
नासौ मरणमाप्नोति पुनर्योगबलेनच ॥
पुरैव मृतएवासौ मृतस्य मरणं कुत: ? ।
मरणं यत्र सर्वेषां तत्रासौ सुखी जीवति ॥
यत्र जीवन्ति मूढ़ास्तु तत्रासौ म्रियते सदा ।
कर्त्तव्यं नैव तस्यास्ति कृतेनासौ न लिप्यते ॥
जीवन्मुक्त: सदा स्वच्छ: सर्व्वदोषविवर्ज्जित: ।
विरक्ता ज्ञानिनश्चान्ये देहेन विजिता: सदा ।
ते कथं योगिभिस्तुल्या मांसपिण्डा: कुदेहिन: ॥”

देव्युवाच,—

“ज्ञानिनश्च मृता ये वै तेषां भवति कीदृशीम् ।
गतिं कथय देवेश ! कारुण्यामृतवारिधे ! ॥”

ईश्वर उवाच,—

“देहान्ते ज्ञानिन: पुण्यात् पापात् फलमवाप्यते ।
यादृशन्तु भवेत्तत्तद्भुक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥
पश्चात्पुण्येन लभते सिद्धेन सह सङ्गतिम् ।
तत: सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा ।
ततो नश्यति संसारी नान्यथा शिवभाषितम् ॥”

देव्युवाच,—

“ज्ञानादेव हि मोक्षञ्च वदन्ति ज्ञानिन: सदा ।
न कथं सिद्ध्यति ततो योग: किं मोक्षदो भवेत् ॥”

ईश्वर उवाच,—

"ज्ञानेनैव हि मोक्षाप्तिर्वाक्यन्तेषान्तु नान्यथा।
सर्व्वे वदन्ति खड्गेण जयो भवति तर्हि किम्?॥
विना युद्धेन वीर्य्येण कथं जयमवाप्नुयात्।
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत्॥
ज्ञानं विनापि योगोऽपि न सिद्ध्यति कदाचन।
तस्मादत्र वरारोहे तयोर्भेदो न विद्यते॥
जन्मान्तरैश्च बहुभिर्योगो ज्ञानेन लभ्यते।
ज्ञानन्तु जन्मनैकेन योगादेव प्रजायते।
तस्माद् योगात्परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः॥"

देव्युवाच,—

"बहुभिर्ज्जन्मभिर्ज्ञानाद् योगः सम्प्राप्यते कथम्।
योगात्तु जन्मनैकेन कथं ज्ञानं समाप्यते॥

ईश्वर उवाच,—

"प्रविचार्य्य चिरं ज्ञानान्मुक्तो ऽहमिति मन्यते।
किमस्य मननादेव मुक्तिर्भवति तत्क्षणात्॥
पुमान् जन्मान्तरशतैर्योगादेव विमुच्यते।
न तथा भविता योगा ज्जन्ममृत्युः पुनः पुनः॥
प्राणाऽपानसमा योगा चन्द्रसूर्य्यैक्यता भवेत्।
सप्तधातुमयं देहमग्निना जरयेद्बुधः॥
व्याधयस्तस्य नश्यन्ति छेदघातादिकास्तथा।
तथाऽसौ परमाकाशरूपो देह्यवतिष्ठते॥
किं पुनर्बहुनोक्तेन मरणान्नास्ति तस्य वै।
देहिवद्दृश्यते लोके दग्धकर्पटवत्स्वयम्॥

योगात्परतरं पुण्यं योगात् परतरा स्थिति: ।
योगात्परतरं सूक्ष्म योगमार्गात्परं न हि ॥" इति ।

महाभारते,—

"समीरणगतो वह्निर्दहेत् कृत्स्नां महीमपि ।
तद्वज्जातबलो योगी दीप्ततेजा महाबल: ॥
अनन्तकरैरादित्य: कृत्स्नं संशोषयेज्जगत् ।
विंशति·········· पार्थ ! योगान् योगबलान्विता: ॥
प्रजापतीनृषीन्देवान्महाभूतानि चेश्वरा: ।
न यमो नान्तक: क्रुद्धो न मृत्युर्भीमविक्रम: ॥
ईशते नृप ! ते योगी योगस्यामिततेजस: ।
आत्मनाञ्च सहस्राणि बहूनि भरतर्षभ ! ॥
योगी कुर्य्याद्बलं प्राप्य तैश्च सर्व्वैर्महीञ्चरेत् ।
प्राप्नुयाद्विषयान् कांश्चित् पुनश्चोग्रन्तपश्चरेत् ॥
संक्षिपेच्च पुनस्तात ! सूर्य्यस्तेजो गुणानिव ॥" इति ।

मानसोल्लासे,—

"श्रुत्याचार्य्यप्रसादेन योगाभ्यासबलेन च ।
ईश्वरानुग्रहेणापि स्वात्मबोधो यदा भवेत् ॥
भुक्तं तथान्नं कुक्षिस्थं स्वात्मत्वेनैव पश्यति ।
पूर्णा हन्ता कवलितं विश्वं योगीश्वरस्तथा ॥" इति ।

राजयोगे वामदेवं प्रति शिववाक्यम्,—

"राजयोगस्य माहात्म्यं को हि जानाति तत्त्वत: ।
तज्ज्ञानी वसते यत्र सदेश: पुण्यभाजनम् ॥
दर्शनात्स्पर्शनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुता: ।
अज्ञा मुक्तिपदं यान्ति किं पुनस्तत्परायणा: ॥

अन्तर्योगं वहिर्योगं यो जानाति विशेषतः ।
त्वया मयाऽप्यसौ वन्द्यः शेषैर्वन्द्यस्तु किं पुनरिति ॥"

कूर्म्मपुराणे,—
"एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा ।
ये युञ्जते महायोगं विज्ञेयास्ते महेश्वराः ॥"

गीतायाम्,—
"तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्म्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्ज्जुनः ॥" इति ।

ब्रह्माण्डपुराणे,—
गृहस्थानां सहस्रेण वाणप्रस्थशतेन च ।
ब्रह्मचारि-सहस्रेण योगी एव विशिष्यते ॥"

ब्रह्मवैवर्त्ते,—
कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलञ्च तत् ।
जायते योगवान् यस्य दत्तमक्षयतां व्रजेत् ॥
दृष्टः सम्भाषितो स्पृष्टः पुंप्रकृत्योर्विवेकवान् ।
भव कोटिशतोपात्तं पुनाति वृजिनं नृणाम् ॥
अयन्तु परमो धर्म्मो यद् योगेनात्मदर्शनम् ॥"

वासिष्ठे,—
"यस्यानुभवपर्य्यन्तं तत्त्वे बुद्धिः प्रवर्त्तते ।
तद्दृष्टिगोचराः सर्व्वे मुच्यन्ते सर्व्वपातकैः ॥"

स्कान्दे,—
"आसनेन रजो(जं) हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ॥

धारणाभिर्मनो धैर्य्यं ध्यानादीश्वरदर्शनम् ।
समाधिना लभेन्मोक्षं त्यक्त्वा कर्म्मशुभाशुभम् ॥" इति ।

ननु चित्तवृत्तिनिरोधाख्ययोगस्य प्रमाणवहिर्भूतत्वात् कथ-ं तज्जन्यज्ञानेनाज्ञाननिवृत्तिः, न चाज्ञाननिवृत्तिमन्तरा मोक्षस्य सम्भावनाऽप्यस्ति ।

तथाच श्रुतिः—"तमेव विदित्वा इति मृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यते अयनाय" [विमुक्तये] इति चेत् । सत्यं मनसैव तदवाप्तव्यम् ।

"दृश्यते त्वग्रयया बुद्धा सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः" इत्यादि-श्रुतिबलान्मनः प्रमाणम् । तत्त्वमस्यादिवाक्यन्तु परोक्षज्ञान-जनकमेवेति पक्षो यदाऽऽश्रीयते तदा योगाभ्यासनिरस्तसमस्त-दोषेण मनसात्मसाक्षात्कारादयो भवेयुः । यदा तु—

"यतो वाचो निवर्त्तन्ते अप्राप्यमनसा सह ।"

"एतदभ्रमयं ध्रुवम्" इत्यादिश्रुतिबलात् प्रमाणसहकारित्वाच्च संस्कारवन्मनोऽप्रमाणम् । "तत्त्वमसी"त्यादिवाक्यादेवापरोक्ष-ज्ञानोदय इति पक्षस्वीकारस्तदापि समाधिनिरस्तसमस्तचित्त-दोषस्य पुंसो महावाक्यादेव साक्षात्कारसम्भवः ।

तथाच विद्यारण्यश्रीपादाः,—

"ध्यातृ-ध्याने परित्यज्य क्रमाद्ध्येयैकगोचरम् ।
निर्व्वाणदीपवच्चित्तं समाधिरभिधीयते ॥
अमुना वासनाजाले निःशेषं प्रविलापिते ।
समूलोन्मूलिते पुण्यपापाख्ये कर्म्मसञ्चये ॥
वाक्यमप्रतिबद्धं सत् अपारोक्ष्यावभासिते ।
करामलकवद्बोधमपरोक्षं प्रसूयते ॥" इति ।

किञ्च प्रमाण-प्रमेय प्रमातृ-निष्ठा त्रिविधा सम्भावनातन्निवारकस्य साङ्गयोगानुष्ठानस्य साक्षात्कारोद्देशेन श्रुत्यैव विहितत्वात्।

तथाहि,—"आत्मावारे द्रष्टव्यः श्रोतव्यः मन्तव्यो निदिध्यासितव्य" इति श्रुतिः।

स्मृतिश्च—

"श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यो मन्तव्यश्चोपपत्तिभिः।
मत्वा च सततं ध्येय एते दर्शनहेतवः॥" इति॥

श्रवणं मननं च नियम एवेत्युक्तम्। निदिध्यासनन्तु निर्गुणोपासनारूपं ध्यानं वा सम्प्रज्ञातसमाधिरूपं वा परिपक्कं सन्निर्बीज समाधिर्भवति।

तथाच विद्यारण्यश्रीपादाः,—

"निर्गुणोपासनं पक्कं समाधिः स्याच्छनैस्ततः।
यः समाधिनिरोधाख्यः सोऽनायासेन लभ्यते॥
निरोधलाभे पुंसोऽन्तरसङ्गं वस्तु शिष्यते।
पुनः पुनर्वासितेऽस्मिन् वाक्याज्जायेत तत्त्वधीः॥
योगाभ्यासस्त्वेतदर्थोऽमृतविन्द्वादिषु श्रुतः।
धर्म्ममेघमिमं प्राहुः समाधिं योगवित्तमाः॥
वर्षत्येष यतो धर्म्मामृतधाराः सहस्रशः।
अनादाविह संसारे सञ्चिताः कर्म्मकोटयः।
अनेन विलयं यान्ति शुद्धो धर्म्मो विवर्द्धते॥" इति।

अत्र यद्यपि उदाहृतपुराणादिवाक्येषु प्राणिमात्रस्य योगाधिकारो लभ्यते, तथापि मोक्षरूपफलवति योगे विरक्ताधिकारस्यैवोचितत्वात्।

तथाच वायुसंहितायाम् —

"दृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषये मनः।
यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन् योगे नान्यस्य कस्यचित् ॥"

सुरेश्वराचार्य्यः—

"इहाऽमुत्र विरक्तस्य संसारं प्रजिहासतः।
जिज्ञासोरेव चैकाग्र्यं शस्यते ह्यधिकारितेति ॥"

अत्रेयं व्यवस्था,—चातुर्व्वर्ण्येषु ब्राह्मणेनैव तत्रापि सन्यासिन एव, तत्रापीह जन्मान्तर चिराभ्यस्त योगेन देहात्मज्ञानवज्ज्ञानम्। देहात्मज्ञानबाधकमेतादृश समुत्पन्नतत्त्वसाक्षात्कारस्यैव मोक्षो भवति। अन्येषान्तु क्षत्त्रियवैश्य शूद्रस्त्रीणां योगाभ्यासेन तत्त्वनिष्ठानामपि क्रमेण ब्राह्मणजन्मासाद्यैव मोक्षो भवति।

तथाच गीतायाम्,—

"मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्‌ यतति सिद्धये।
यततामपिसिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः ॥" इति।

तथाच गरुड़ पुराणे,—

"योगाभ्यासोन्नृणां येषां नास्ति जन्मान्तराद्दतः।
योगस्य प्राप्तये तेषां शूद्रवैश्यादिकः क्रमः ॥
स्त्रीत्वाच्छूद्रत्वमभ्येति ततो वैश्यत्वमाप्नुयात्।
ततश्च क्षत्रियो विप्रः क्रियाहीनस्ततो भवेत् ॥
अनूचानस्ततोयज्वा कर्म्मन्यासी ततः परम्।
ततोज्ञानित्वमभ्येति योगी मुक्तिं क्रमाल्लभेत् ॥" इति।

येषां जन्मान्तराभ्यस्त योगसंस्कारो नास्ति तेषां स्त्रीशूद्र वैश्य क्षत्रियाणां योगस्यप्राप्तये मोक्षस्य लाभायेदानीन्तनयोगाङ्गा-

नुष्ठाने न वा स्ववर्णाश्रम विहित धर्म्मानुष्ठानेन वा उत्कृष्ट सूक्ष्मधर्म्मान्तरेण वा क्रमेण प्राप्त ब्राह्मणजन्मनां कृतसन्न्यासानां चिराभ्यस्त योगानां मोक्षो भवतीत्ययं क्रमः। येषां पुनर्जन्मान्तराभ्यस्त योगसंस्कारोऽनुवर्त्तते तेषां तेनैव पूर्व्वसंस्कारेण पुनः-प्राप्तयोगानां क्रमेण ब्रह्मजन्मप्राप्ति द्वारा मोक्षो भवतीत्यर्थः।

"दान धर्म्मे तु शक्रेण ब्राह्मण्यार्थं तपस्यते।
मतङ्गाय ह्ययमर्थो विस्तरेणोपवर्णितः॥
कदा मुक्तिर्भवित्री नो धर्म्मजेनेति चापगः।
समापृष्टः प्रत्युवाच ब्राह्मणो भविता यदा॥
प्रार्थितो मुचुकुन्देन मोक्षार्थ मिह केशव!।
उक्तवानग्रजो भुक्त्वा मोक्ष्यसे भवबन्धनात्॥
भरताख्यो महीपालो धर्म्मव्याधादयस्तथा।
योगाभ्यासरताः शान्ता ब्रह्मज्ञानरता अपि॥
विप्रजन्म समासाद्य ते मुक्ता इति श्रूयते।
तद्वाक्यानि न लिख्यन्ते ग्रन्थविस्तर भीतितः॥"

एवं सति जनकादयः क्षत्रिया स्तूलाधाराधयो वैश्याः गार्गी-सुलभाद्याः स्त्रियो विदुरपैलवकादयः शूद्राः, ब्राह्मणजन्मासाद्यैव मुक्ता इति निश्चीयते।

ननु निरस्त समस्त शङ्का कलङ्क-सञ्जात ब्रह्मात्म तत्त्वसाक्षात्-काराणामपि पुनर्जन्मेत्यसम्बन्धमिवाभासत इति चेत् न सर्व्व ब्रह्मज चूड़ामणीनां वसिष्टादीनां एकानेकजन्मश्रवणात्।

आस्तामेषां जन्मवार्त्ता येषां प्रसादादेतेषां तत्त्वसाक्षात्कार-स्तेषामेवेश्वराणां ब्रह्मविष्णुशिवादीनां अनेकजन्म श्रवणात्।

तथाच वासिष्ठे वसिष्टंप्रति भूषुण्डोक्तिः—

"मुने ! ते ब्रह्मपुत्रस्य जन्माष्टम मिदं किल ।
संस्मराम्यष्टमे सर्गे तस्मिंस्त्वं मम सङ्गतः ॥
कदाचिज्जायसे व्योम्नः कदाचिज्जायसे जलात् ।
कदाचिज्जायसे शैलात् कदाचिज्जायसेऽनलात् ॥
रक्षसां हतयेविष्णोर्महीमवतरिष्यतः ।
अधुनैकादशं जन्म रामनाम्ना भविष्यति ॥
वसुदेवगृहेविष्णो र्भुवोभारनिवृत्तये ।
अधुना षोड़शंजन्म भविष्यतिमुनीश्वर ! ॥
रेणुका जन्मतां जातः षष्ठवार मिदं हरिः ।
शतं कलियुगानाञ्च हरेर्बुद्ध दशाशत मिति ॥"

संस्मरामीत्युत्तरेण सम्बन्धः ।

गीतायाम्—

"बहूनि मे व्यतीतानि जन्मानि तव चार्ज्जुन ! ।
तान्यहं वेद सर्व्वाणि न त्वं वेत्थ परन्तप ! ॥"

ननु तेषां जगद्रक्षारूप नियति पालनार्थं जन्मेति चेदेवं तर्हि प्रकृतेऽपि प्राह्मण एव मोक्षाधिकारीति पारमेश्वर नियतेर्विद्यमानत्वात् ।

ननु जन्ममरण लक्षण संसार निवृत्तेस्तत्वज्ञानवैयर्थ्यमिति-चेन्न, भोगैकनाश्य प्रारब्धकर्म्म प्रतिबन्धकापगमे मोक्षस्यावश्य-भावित्वात् तद्भोगसमयेऽपि जीवन्मुक्तिकरत्वाच्च ।

तथाच श्रुतिः—

"तस्य तावदेव चिरं यावन्नविमोक्ष्येऽथसम्पत्स्ये" इत्यादिका । प्रसिद्धश्चायमर्थः श्रुति स्मृतीतिहास पुराणादिषु ।

तथाच योगिन एव मुक्ति स्तथात्रापि योगबीजवाक्यान्युदाहरता दर्शितमेव पूर्व्वम्।

ननु काशीमरणात् प्राणिमात्रस्य मुक्तिः श्रूयते कथं ब्राह्मण एव मोक्षाधिकारीति चेत्सत्यं तत्रापि शुभाशुभस्वकर्म्मभुक्तावतएव प्राप्त दिव्यशरीरस्यैव विश्वनाथोपदेशाधिकारिणः श्रूतत्वाद् दिव्यशरीरस्य च ब्राह्मणशरीर समशीलत्वात्।

व्यक्तश्चायमर्थोब्रह्मवैवर्त्ते।

अन्येतु योगश्रद्धावन्तः योगाभ्यासे सर्वाधिकारश्रवणाद् योगोत्थतत्त्वज्ञानेन सर्व्वएवमुच्यन्ते। योगहीनानां क्षत्रियादीनां तु क्रममुक्तिरित्याहुः।

कूर्म्मपुराणे ऋषयऊचुः—

"भगवन् देवताविप्रहिरन्याख्य निषूदन!।
चत्वारोह्याश्रमाः प्रोक्ता योगिनामेकउच्यते॥"

कूर्म्म उवाच,—

"सर्व्वकर्म्माणि सन्यस्य समाधिमचलं श्रितः।
यआस्तेनिश्चलो योगी स सन्यासी न पञ्चमः॥
तस्मादेतद् द्विजातीनामाश्रमाणां चतुष्टयम्।
सर्व्वेषु वेदशास्त्रेषु पञ्चमोनोपपद्यते॥" इति।

यः सम्प्राप्तनिर्वीज समाधिः स एव सन्यासी ज्ञेयः। सर्व्वकर्म्मणां निःशेषतस्त्यक्तत्वात् साक्षाज्जातमोक्षाधिकारित्वाच्च।

अतएव योगाभावे सन्यासो दुःसाध्योऽनर्थाश्च पदे पदे भवन्ति।

भगवद्गीतायाम्,—

"यं सन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डवः।
नह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चनः॥

सन्न्यासस्तु महावाहो दुःखमाप्तुमयोगतः ।
योगयुक्तोमुनिर्ब्रह्मनचिरेणाधिगच्छति ॥"

ननु बहुकाल साध्ये योगे प्रवृत्तस्य पुरुषस्य दैवान्मध्ये मृतस्य व्यर्थपरिश्रम भयेन प्रचण्डविघ्नैः वा विषयसंसर्गदोषेण वा योगं परित्यक्तवतो दूरत एव··कोचन प्रेक्षावतोऽत्र प्रवृत्तिर्युज्यते इति चेत् । योगाभ्यासमध्ये मृतस्य योगिनोयागतिः सा वाशिष्ठ-प्रोक्ता योगसप्त भूमिकाविवरणे, भूमिकाश्च वक्ष्यन्ते ।

राम उवाच—

"मूढ़स्यासत्फ(क)लोत्यस्य प्रवृत्तस्याधमस्य च ।
अप्राप्तयोगसंङ्गस्य कथमुत्तरणं भवेत् ॥
एकामथ द्वितीयाम्बा तृतीयामुत्तराञ्चरा ? ।
आरूढ़स्य मृतस्याथ कीदृशी भगवन्मतिः ? ॥"

वसिष्ठ उवाच,—

"मूढ़स्यारूढ़ दोषस्य तावत् संसचिवातता ।
यावज्जन्मान्तरशतैः नोंदिता प्रथमाच भूः ॥
अथवा साधुसङ्गत्या काकतालोययोगतः ।
संसारस्य परामर्शा द्वैराग्यं समुदेति हि ॥
वैराग्येऽभ्युदिते जन्तोरवश्यं भूमिकोदयः ।
ततोनश्यति संसार इति शास्त्रार्थसंग्रहः ॥
योगभूमिकयोत्क्रान्त-जीवितस्यशरीरिणः ।
भूमिकांशानुसारेण चीयते पूर्व्वदुष्कृतम् ॥
ततः सुरविमानेषु लोकपालपुरेषुच ।
मेरुपर्व्वतकुञ्जेषु रमते रमणीसखः ॥

ततः सुकृतसम्भारे दुष्कृते च पुराकृते।
भोगक्षयात् परिक्षीणे योगी च जायते पुनः॥
शुचीनां श्रीमतांगेहे गुप्तेगुणवतां सताम्।
जनित्वा योगमेवैष सेवते योगवासितः॥
तत्र प्राग्भावनाभ्यस्त योगभूमिक्रमं बुधः।
दृष्टोपरिपतत्युच्चैरुत्तरं भूमिका क्रमम्॥"

योगवीजे देव्युवाच,—

"कथय त्वं महादेवः काकमर्कटयोर्मतम्।"

ईश्वर उवाच,—

"अग्रेऽन्यथे मयाप्रोक्तं कथयामि सुरेश्वरि।
आदिनाथ महामार्ग एक एव हि नान्यथा॥
द्विधैव सम्प्रतीयेत जन्मान्तर विभेदतः।
क्रमेण प्राप्यते प्राप्यमभ्यासादेव नान्यथा॥
एकेनैव शरीरेण योगाभ्यासः शनैः शनैः।
चिरात्सम्प्राप्यते सिद्धिर्मर्कटक्रम एवच॥
योगसिद्धिं विनादेहः प्रमादाद् यदि नश्यति।
पूर्व्ववासनयायुक्तः शरीरं चान्यदाप्नुयात्॥
ततः पुण्यवशाद् सिद्धेद् गुरुणासह सङ्गतिः।
पश्चिमद्वारमार्गेण जायते त्वरितं फलम्॥
पूर्व्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते।
एतदेव हि विज्ञेयं तत् काकमतमुत्तमम्॥
तस्मात्काकमतान्नास्ति ह्यभ्यासस्य परम्पदम्॥" इति।

भगवद्गीतायामर्ज्जुन उवाच,—

"अयतिः श्रद्धयोपेत" इत्यारभ्य "ततोयाति पराङ्गतिम्"

इत्यन्तं प्रश्नोत्तररूपं कीदृशो योगोमयापिविज्ञेय इति। अश्रद्धया योगं जिज्ञासमानोऽपि पुरुषः शब्दब्रह्मवेदः, तस्यातिवर्त्तनञ्चेदं सर्व्ववेदात्तु सत् (र्वं) कर्म्म (सर्वं) फलापेक्षया अधिकं चिर-कालं ब्रह्मादिलोकवासलक्षणं फलं प्राप्नोति ।

यदा योगजिज्ञासा मात्रेणैतादृशं फलं तदा किमुवक्तव्यम् योगाभ्यासेन फलाधिक्यमिति कैमुतिकन्यायमाह 'जिज्ञासुरपि' इत्यादिना ।

राजयोगे,—

"आदिशक्तिरुमाचैषा मत्तोलब्धवती पुरा ।
अधुनाजन्मसंस्कारं त्वमेको लब्धवानसि ॥
अन्यजन्मकृताभ्यासात् स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ।
सुप्तोत्थितोऽसौ प्रत्यक्षं ह्युपदेशादिना विना ॥" इति ।

स्कान्दे,—

"अमार्गेणापि योयोगं श्रद्धधानः समभ्यसेत् ।
सोऽपि कालेन बहुना ध्रुवं योगमवाप्नुयात् ॥ (इति) ।
जैगीषव्यो यथाविप्रो यथाचैवासितादयः ।
क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयोविशः ॥
सम्प्राप्ताः परमां सिद्धिं पूर्व्वाभ्यस्तयस्त्वोगतः ।
धर्म्मव्याधादयः सप्त शूद्रपैलवकादयः ॥
मैत्रेयी सुलभा गार्गी शाण्डिली च तपस्विनी ।
एतेचान्ये च बहवो नीचयोनिगता अपि ॥
ज्ञाननिष्ठां परांप्राप्ताः पूर्व्वजन्मसमाधितः ।"

किञ्च पूर्वजन्माभ्यस्तयोगाः स्वाभ्यासपुण्यतारतम्येन केचिद्

ब्रह्मत्वम्, केचिद्देवर्षित्वं केचिद्ब्रह्मपुत्रत्वम्, केचिन्मुनित्वम्, भगवत्त्वञ्च प्राप्ताः सन्तस्तत्रोपदेशं विनैवात्मसाक्षात्कारवन्तो बभुवुः।

यथा हिरण्यगर्भ-वसिष्ठ-नारद-सनत्कुमार-वामदेव-शुकादयो जन्मसिद्धा इत्येव पुराणादिषु श्रूयते।

"नास्ति रागसमं दुःखं नास्ति त्यागसमं सुखम्।
नास्ति शम्भुसमो देवो नास्ति योगसमा गतिः॥"

भूमिकास्तु हेयदुःखात्यन्तहानाख्यकैवल्यसाधनीभूतं तत्त्वज्ञानं सप्तमप्रज्ञायां निरूपयता भगवता पतञ्जलिना सप्तप्रोक्ताः। सप्तविधा तस्य प्रान्तभूमौ प्रज्ञेति सूत्रेण। तद्व्याख्यानं तु उत्पन्नविवेकख्यातेः पुंसः प्रान्तभूमौ सकल सालम्बनसमाधिपर्य्यन्तप्रज्ञा सप्तविधा भवति, तत्र कार्य्यविमुक्तिरूपा चतुर्व्विधा "ज्ञातं मया ज्ञेयं, (न ज्ञातं) न ज्ञातव्यं किञ्चिदस्ति [१] क्षीणामेक्लेशाः न क्षेतव्यं किञ्चिदस्ति [२] अधिगतं मया ज्ञानम् [३] प्राप्ता मया विवेक ख्यातिरिति [४] प्रत्ययान्तर परिहारेण तस्यां अवस्थायां ईदृश्येव प्रज्ञा जायते। एषाधीः कार्य्यविषय निर्म्मलज्ञानरूपत्वात् कार्य्यविमुक्तिरित्युच्यते।

चित्तविमुक्तिस्त्रिविधा, चरितार्था मे बुद्धिः [१] गुणाः कृताधिकाराः गिरिशिखरपतिता ग्रावाण इव न पुनः स्थितिं यास्यन्ति स्वकारणे प्रलयाभिमुखानां एषां मोहस्य मूलकारणाभावान्निष्प्रयोजनत्वाच्च कुतः प्रवाहः? [२] सात्मीभूतश्च मे समाधि[३]स्तस्मिन् सति स्वरूपस्य च "ऐतदात्म्यमिदं सर्वं तत् सत्यं स आत्मा तत्त्वमसि" "कमिहान्यं वा वदिष्यत स एतमेव पुरुषं तमपश्यदिति" "एषत आत्मा त्वय्यमृत ... ... इति नान्यदे ... ... "अहं तत्त्वमसि त्वञ्चाह

मस्मि" इत्यादिश्रुतिभि र्ब्रह्माभेदसिद्धेरहं ब्रह्मास्मीत्याकारो विवेकख्यातौ भवत्येव। अस्यापि न साक्षान्मोक्षसाधनत्वम्। किन्त्वेतदनन्तरभावि निर्विकल्पक द्वारैव तस्यैव सर्व्ववृत्तिनिरोधरूपस्य मुख्ययोगस्य मोक्षसाधनत्वेन पूर्व्वोपन्यस्तेषु स्मृति पुराणवाक्येषु निर्द्देशात्। अस्याश्च ज्ञानसाधनीभूताया विवेकख्यातेरुत्पत्तौ-यमनियमाद्यङ्गानुष्ठानमेव चित्तशुद्धि द्वारा निमित्तमिति वक्ष्यते। एतास्तु वाशिष्टे विस्तरेण प्रोक्ताः।

तथाहि वशिष्ठ उवाच,—

"इमां सप्तपदां ज्ञानभूमिमाकलयानघ !।
भूमिकयानया भूयो मोहपङ्के निमज्जति।
वदन्ति बहुभेदेन वादिनो योगभूमिकाः॥
ममत्वरहितान्यूनमिमा एव सुखप्रदाः।
अवबोधं विधिज्ञानं तदिदं सप्तभूमिकम्॥
मुक्तिस्तु ज्ञेयमित्यास्ते भूमिका भूमिकान्तरे।
ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता॥
विचारणा द्वितीयातु तृतीया तनुमानसा।
सत्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात् ततोऽसंसक्तिनामिका॥
पदार्थभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता।
आसामन्तस्थितामुक्तिर्यस्यां भूयो न शोचति॥
एतासां भूमिकानां त्वमिदं निर्वचनं शृणु।
किं मूढ़ इव तिष्ठामि प्रेक्षेऽहं शास्त्रसज्जनैः॥
वैराग्यपूर्व्वमिच्छेति शुभेच्छेत्युच्यते बुधैः।
शास्त्रसज्जनसम्पर्कैर्वैराग्याभ्यासपूर्व्वकम्।
सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा॥

विचारणा शुभेच्छाभ्यां मिन्द्रियार्थेष्वरक्तता।
यत्र सा तनुताभावात् प्रोच्यते तनुमानसा॥
भूमिका त्रितयाभ्यासा च्चित्तेऽर्थविरतेर्वशात्।
सत्वात्मनि स्थिते शुद्धे सत्वापत्तिरुदाहृता॥
दशा चतुष्टयाभ्यासा दसंसर्गफलाभ्रशम्।
रूढ़सत्वचमत्कारा प्रोक्ता संसक्तिनामिका॥
भूमिका पञ्चकाभ्यासात् स्वात्मारामतया दृढ़म्।
आभ्यन्तराणां वाह्यानां पदार्थानाञ्च भावनात्॥
परप्रयुक्तेन चिरं प्रयत्नेनावबोधनम्।
पदार्थभाविनी नाम षष्ठी सञ्जायते गतिः॥
भूमि षट्कचिराभ्यासात् भेदस्यानुपलम्भतः।
यत् स्वभावैकनिष्ठत्वं सा ज्ञेया तुर्य्यगागतिः॥
एषा हि जीवन्मुक्तेषु तुर्य्यावस्थेह विद्यते।
विदेहमुक्तिविषये तुर्य्यातीतमतःपरम्" ॥

राम उवाच—

"सप्तानां योगभूमीनामभ्यासः क्रियते कथम्।
कीदृशानि तु चिह्नानि भूमिकां प्रतियोगिनः" ॥

वसिष्ठ उवाच—

"प्रवृत्तश्च निवृत्तश्च भवति द्विविधः पुमान्।
स्वर्गापवर्गोन्मुखयोः शृणु लक्षणमेतयोः॥
कियत्तन्नामनिर्वाणं वरसंसृतिरेव मे।
इति निर्णय कर्त्ता यः सप्रवृत्त उदाहृतः॥
चलार्गलयुगच्छिद्र कूर्म्मग्रीवा प्रवेशवत्।
अनेकजन्मनामन्ते विवेकी जायते पुमान्॥

असारो वत संसारो व्यवस्थानं समैतया।
किं कर्म्मभिः पर्य्युषितैर्दिनं तेनैव नीयते॥
क्रियातिशयनिर्मुक्तं किं स्याद् विश्रमणं परम्।
इति निश्चयवानन्तः स निवृत्ति रिति स्मृतः॥
कथं विरागवान् भूत्वा संसाराब्धिं तराम्यहम्।
एवं निवारणपरो यदा भवति सन्मतिः॥
विरागमुपयात्यन्तर्वासनास्वनुवासरम्।
क्रियासूदारूणासु च क्रमते मोदतेऽन्वहम्॥
ग्राम्यासु बहुचेष्टासु सततं विचिकित्सति।
नोदाहरति कर्म्माणि पुण्यकर्म्माणि सेवते॥
पापाद्बिभेति सततं न च भोगमपेक्षते।
स्नेहप्रणयगर्भाणि पेशलान्युचितानि च॥
देशकालोपपन्नानि वचनान्यभिभाषते।
तदासौ प्रथमामेकां प्राप्तो भवति भूमिकाम्॥
मनसा कर्म्मणा वाचा सज्जनानुपसेवते।
यतः कुतश्चिदानीय ज्ञानशास्त्राण्यवेक्षते॥
एवं विचारणानाम्नीमागतो योगभूमिकाम्।
श्रुतिस्मृतिसदाचारधारणाध्यानकर्म्मणा।
मुख्यया व्याख्यया ख्यातान् श्रयति श्रेष्ठपण्डितान्॥
पदार्थप्रविभागज्ञः कार्य्याकार्य्यविनिर्णयम्।
जानात्यधिगतश्रव्यो गृहं गृहपति र्यथा॥
सदाभिमानमात्सर्य्यदम्भमोहातिशय्यताम्।
वहिरप्यास्थितामीश त्यजत्यहिरिव त्वचम्॥
इत्थंभूतमतिः शास्त्रे गुरुसज्जनसेवया।

सरहस्यमशेषेण यथावदधिगच्छति ॥
असंसर्गाभिधामन्यां तृतीयां योगभूमिकाम्।
ततः पतत्यसौकाण्डः पुष्पशय्यामिवामलाम् ॥
यथावच्छास्त्रवाक्यार्थे मतिमाधाय निश्चलाम्।
तापसाश्रमविश्रान्तैरध्यात्मकथनक्रमैः ॥
संसारनिन्दकैस्तद्वदध्यात्मकथनक्रमैः।
शिलाशय्यासनासीनो जरयत्यापुरातनम् ॥
वनावनीविहारेण चित्तोपशमशोभिना।
असङ्गसुखसौख्येन कालं नयति रीतिमान् ॥
अभ्यासात् साधुशास्त्राणां करणात्पुण्यकर्म्मणाम्।
जन्तोर्यथावदेवेयं वस्तुदृष्टिः प्रसीदति।
तृतीयां भूमिकां प्राप्य बुद्धोऽनुभवति स्वयम् ॥
द्विप्रकारमसङ्गं स्यात्तस्य भेदमिमं शृणु।
द्विविधोऽयमसङ्गः स्यात् सामान्यः श्रेष्ठ एव च ॥
नाहङ्कर्त्ताचभोक्ता च न बाध्यो न च बाधकः।
इत्यसष्जनमर्थेषु सामान्यं सङ्गनामकम् ॥
प्राक्कर्म्म निर्म्मितं सर्व्वमीश्वराधनमेव वा।
सुखं वा यदि वा दुःखं कैवात्र मम कर्त्तृता ॥
भोभाभोगा महारोगाः सम्पदः परमापदः।
वियोगायैव संयोगा आधयो व्याधयो धियः ॥
कालकवलनोद्युक्तसर्व्वभावान् विनाशयन्।
तिष्ठतीति विचारो यः सामान्योऽसावसङ्गमः ॥
अनेन क्रमयोगेण संयोगेन महात्मनाम्।
वियोगेनासतामन्तः प्रयोगेनात्मसम्विदाम् ॥

पौरुषेण प्रयत्नेन सन्तताभ्यासयोगतः ।
करामलकवद्दस्तुन्यागते स्फुटतां दृढ़म् ॥
नाहङ्कर्त्तेश्वरः कर्त्ता कर्म्म वा प्राक्तनं मम ।
कृत्वा दूरतरे न्यूनमिति शब्दार्थभावनाम् ॥
संसाराम्बुनिधेः पारेऽसारे परमकारणे ।
न पदार्थेण वाक्येन जड़ेन चेतनेन च ॥
आसितं भाषणं सितमभाषणमभावनम् ।
अनाद्यन्तमजं कान्तं तच्चेष्टा सङ्ग उच्यते ॥
सन्तोषामोदमधुर सकायामल-पल्लवः ।
चित्तनालाग्रसंलीनो विघ्नकण्टक-सङ्कटम् ॥
विवेकपङ्केरूढ़ोऽन्त-विवेकार्कविकाशितः ।
फलं फलत्यसङ्गाख्यां तृतीयाभूमिकामिमाम् ॥
समवायाद्दिशुद्धानां सञ्चयात् पुण्यकर्म्मणाम् ।
काकतालीययोगेन प्रथमोदेति भूमिका ॥
भूमिकोदितमात्रान्तरमृताङ्कुरिकेव सा ।
विवेकेनाम्बुसेकेन रक्षापाल्या प्रयत्नतः ॥
येनांशेनोल्लसत्येषा विचारेणोदयन्नयेत् ।
तमेवानुदिनं यत्नात् कृषीबल इवाङ्कुरम् ॥

... ...

द्वितीयां भूमिकां यत्नात् तृतीयां प्राप्नुयात्ततः ।
श्रेष्ठा संसङ्गता ह्येषा तृतीया भूमिकात्र हि ॥
भवति प्रोषिताशेषसङ्कल्पकलनक्रमात् ।
भूमिका त्रितयन्त्वेतत् राम ! जाग्रदिदं स्मृतम् ॥

जाग्रतीवात्र विस्पष्टं भेदबुद्ध्यनुवर्त्तनात्।
उदेति योगयुक्तानामत्र केवलमर्पिता॥
यां दृष्ट्वा मूढ़बुद्धीनां समुदेति मुमुक्षुता।
कर्त्तव्यमाचरन् काममकर्त्तव्यमनाचरन्॥
तिष्ठति प्रकृताचारे यः स आर्य्य इति स्मृतः।
प्रथमायामङ्कुरितं भूमौ विकाशितन्ततः॥
द्वितीयायां तृतीयायां फलत्यार्य्यत्वमुत्तमम्।
अर्पितायां मृतो योगी शुद्धः सङ्कल्पसम्भृतान्॥
भोगान् भुक्ता चिरं कालं योगवान् जायते पुनः।
भूमिका त्रितयाभ्यासादज्ञाने क्षयमागते।
सम्यज्ज्ञानोदये चित्ते पूर्णचन्द्रोदयोपमम्॥
निर्विभागमनाद्यन्ते योगिनो युक्तचेतसः।
समं सर्व्वं प्रपश्यन्ति चतुर्थीं भूमिकां गताः॥
अद्वैते स्थैर्य्यमायाति द्वैते प्रशममागते।
पश्यन्ति स्वप्नवल्लोकं चतुर्थीं भूमिकामिताः॥
भूमिका त्रितयं जाग्रच्चतुर्थी स्वप्न उच्यते।
चित्तन्तु शरदभ्रांश-विलापं प्रविलीयते॥
सत्वावशेष एवास्ते पञ्चमीं भूमिकाङ्गतः।
जगद्विकल्पदोतेति चित्तस्यात्र विलापनात्॥
पञ्चमीं भूमिकामेत्य सुसप्तपदनासिकाम्।
शान्ताशेष विशेषांश स्तिष्ठत्यद्वैतमात्रके॥
गलित-द्वैतनिर्व्वासो मुदितोऽन्तः प्रबुद्धवान्।
सुसप्तघनएवास्ते पञ्चमीभूमिकाङ्गतः॥
अन्तर्मुखतयातिष्ठन् वहिर्वृत्तिपरोऽपि सन्।

परिसन्ततयानित्यं निद्रालुरिवलक्ष्यसे ॥
कुर्व्वन्नभ्यासमेतस्याभूमिकायाश्चिवासनः ।
षष्ठीन्तुर्य्याभिदामन्यां क्रमात् पतति भूमिकाम् ॥
यत्रनासन्न सद्रूपोनाऽहन्नाप्यनहङ्कृतिः ।
केवलं क्षीणमनन आस्तेऽद्वैतैक्य निर्गतः ॥
निर्ग्रन्थिः शान्त सन्देहो जीवन्मुक्त विभावनः ॥
अनिर्व्वाणोऽपि निर्व्वाणश्चित्तं दीप इव स्थितः ॥
अन्तःशून्यो वहिःशून्यः शून्यकुम्भ इवाम्बरे ।
अन्तःपूर्णो वहिःपूर्णः पूर्णकुम्भ इवार्णवे ॥
किञ्चिदेवैष सम्पन्नः तथैवैष न किञ्चन ।
षष्ठ्यां भूम्यां समःस्थित्वा सप्तमीभूमिमाप्नुयात् ॥
विदेह मुक्तितावुक्ता सप्तमी योगभूमिका ।
केश्चित् साशिव इत्युक्ता कैश्चिद्ब्रह्मेत्युदाहृता ॥
कैश्चिद्विष्णुरिति प्रोक्ता कैश्चित् शून्यमितिस्मृता ।
अर्थइत्युदिताकैश्चित् कैश्चित्काल इतीरिता ॥
केश्चित् प्रकृति पुम्भाव विभाग इति भाणिता ।
अन्यैरप्यन्यथा नाना भेदैरात्म विकल्पितैः ॥
नित्यमव्यपदेश्यापि कथञ्चिद्व्यपदिश्यते ।
सप्तैताभूमिकाः प्रोक्ता मया तव रघूद्वह ॥
आसामभ्यासयोगेन न दुःखमनुभूयत इति ।"

इति श्रीपरमहंसपरिव्राजकाचार्य्य-श्रीरामचन्द्रसदानन्द-
सरस्वतीशिष्यशिवानन्दविरचिते योगचिन्तामणौ
प्रथमः परिच्छेदः ॥१॥

—:*:—

द्वितीयोऽध्यायः ।

तत्र योगिगणः कृत्याकृत्यनिर्णयः ।

सम्यगाराधित-सद्गुरुप्रसादादासादित-सरहस्य-साङ्गयोगो-निरन्तराभ्यसनशीलो यथोक्तं फलं प्राप्नोत्येव पुमान् ।

स्कान्दे—

"आचार्य्याद् योगसर्व्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।
यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥" इति ।

सुरेश्वराचार्य्यः—

"गुरुप्रसादाल्लभते योगमष्टाङ्गसंयुतम् ।
शिवप्रसादाल्लभते योगसिद्धिञ्च शाश्वतीम् ॥" इति ।

श्रुतिश्च—

"यस्य देवे पराभक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥"
"आचार्य्यवान् पुरुषो वेदे"ति ।

योगवीजे—

"मरुज्जयी यस्य सिद्धेस्तं सेवेत गुरुं सदा ।
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्य्यात् प्राणजयम्बुधः ॥"

याज्ञवल्क्यः—

"गुरवः पञ्च सर्व्वेषां चतुर्णां श्रुति चोदिताः ।
मातापिता तथाचार्य्यो मातुलः श्वशुरस्तथा ॥
एषां मुख्यास्त्रयः प्रोक्ता आचार्य्यः पितरौ तथा ।
एषां मुख्यतमस्त्वेक आचार्य्यः परमार्थविद् ॥

तस्मात् सर्वेषु कालेषु सर्वैर्निःश्रेयसार्थिभिः ।
गुरवः स्मृतिसम्पन्नाः पूज्या वाङ्मनसादिभिरिति ॥"

राजयोगे—"वेदान्ततर्कोक्तिभिरागमैश्च,
नानाविधैः शास्त्रकदम्बकैश्च ।
ध्यानादिभिः सत्करणैर्न गम्यः,
चिन्तामणिं ह्येकगुरुं विहाय ॥
दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यम्,
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नम् ।
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बम्,
स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥
गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुदेवात्परं नास्ति तस्मात्तं पूजयेत्सदा ॥
गुरुणा दर्शिते तत्त्वे तत्क्षणात्तन्मयो भवेत् ।
मत्वा विमुक्त आत्मानं मुच्यते नात्र संशयः ॥
यथासिद्धिरसस्पर्शात्ताम्रं भवति काञ्चनम् ।
गुरूपदेशश्रवणाच्छिष्यस्तत्त्वमयस्तथा ॥"

न केवलं गुरूपदेशमात्रादेव सिद्धिः स्वस्यैव परिश्रमादेव सर्व्वः सर्व्वमाप्नोति ।

हठप्रदीपिकायाम्,—

"श्रुतप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिः,
स्वात्मप्रतीतिर्मनसो निरोधः ।
एतानि सर्व्वाणि समुच्चितानि,
मतानि धीरैरिह कारणानि ॥"

वासिष्ठे,—"उपदेशक्रमो राम व्यवस्थामात्रपालनम् ।

जत्नेस्तु कारणं शुद्धा शिष्यप्रज्ञैव केवलम्।
विनिवारितसर्व्वार्थादपहस्तितबन्धनात्॥
न स्वधैर्य्यादृते कश्चिदभ्युद्धरति सङ्कटात्।
वैराग्येणाथ शास्त्रेण महत्त्वादिगुणैरपि॥
यत्नेनापद्विघातार्थं स्वयमुन्नासयेन्मनः।
न तत्त्रिभुवनैश्वर्य्यान्न कोशाङ्गनधारिणः॥
फलमासाद्यते चित्ताद् यन्महत्वोपबृंहितात्॥"

राजयोगे,—

"तस्मादुपासीत सम्यक् सहजं प्राप्य सद्गुरोः।
अनायासेन सततमात्माभ्यासवतो भवेत्॥
नित्याभ्यसनशीलस्य स्वसम्वेद्यं हि तद् भवेत्।
इदं तदिति निर्द्देष्टुं (तद्वक्तुं) गुरुणापि न शक्यते॥
वाङ्मनः कायसंयोगं प्रयत्नेन विवर्ज्जयेत्।
ब्रह्माहमस्मीत्यात्मानं सुस्थिरं धारयेत्सदा॥"

हठदीपिकायाम्,—

"वर्ज्जयेद्दुर्ज्जने प्रीतिं वह्नि-स्त्री पथ-सेवनम्।
प्रातःस्नानोपवासादि-कायक्लेशादिकन्तथा॥
अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः।
जनसङ्गश्च लौल्यञ्च षड्भिर्योगः प्रणश्यति॥
उत्साहात् साहसाद् धैर्य्यात्तत्त्वज्ञानविनिश्चयात्।
जनसङ्ग परित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति॥
मारुतस्य विधिं सर्व्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत्।
अन्यथा तु न कर्त्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा॥" इति।

लिङ्गपुराणे,—

"तप्ताङ्गार समानारी घृतकुम्भसमः पुमान् ।
तस्मान्नारीषु संसर्गं यत्नतः परिवर्ज्जयेत् ॥" इति ।

नारी संसर्ग वर्ज्जनवन्महाविघ्नभूतां धूर्त्तगोष्ठीञ्च प्रयत्नेन विवर्ज्जयेत् ।

धूर्त्तस्वरूपन्तु यथा, योगतत्त्वप्रकाशे दत्तात्रेयेणोक्तम्,—

"मुण्डितो दण्डधारीवा काषायवसनोऽपि वा ।
नारायण वचो वादी जटिलो भस्मलेपनः ॥
नमः शिवाय वाक्ये वा स्वाचार परिपूजकः ।
स्थान द्वादश शुद्धो वा माला बाहुल्य भूषितः ॥
क्रियाहीनो वाक्यशूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात् ।
न वेष धारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतद्धि साङ्कृते ।
शिश्नोदरार्थं योगस्य कथया वेशधारिणः ॥
अनुष्ठानविहीनास्तु वञ्चयत्यखिलान् जनान् ।
उच्चावचैः प्रलापैस्ते कुशला दाम्भिकानराः ॥
योगिनो वयमित्याहुर्मूढ़ाभोगपरायणाः ।
शनैः शनैस्तथा विद्वान् योगाभ्यासविवर्जितान् ॥
कृतार्थः वचने रेव वर्जयेद् वेषधारिणः ।
यतस्तेऽमी विघ्नभूता योगाभ्यासस्य सर्व्वदा ॥
वर्ज्जयन्ति प्रयत्नेन तादृशान् सुधियोनराः ।" इति ।

वाशिष्ठे—

"यस्य स्त्री तस्य भोगेच्छा निःस्त्रीकस्य क्व भोगभूः ? ।
स्त्रियं त्यक्त्वा जगत्त्यक्तं जगत् त्यक्त्वा सुखीभवेत् ॥

न विषं विषमित्याहु र्विषया विषमं विषम् ।
जन्मान्तर हा विषया एकजन्म हरं विषम् ॥
यथा शास्त्रं विहरता त्वया कार्य्या न सिद्धिषु ।
चिरं काल परापक्का सिद्धिः पुष्टफलाभवेत्" ॥ इति ।

मार्कण्डेय पुराणे अलर्कः—

"भगवन् योगिनश्चैव श्रोतुमिच्छामि तत्त्वतः ।
ब्रह्मवर्त्मन्यनुसरन् येन योगी न सीदति ॥"

दत्तात्रेयः—

"सङ्गदोषोद्भवं दुःखं ममत्वासक्तचेतसाम् ।
तस्मात् सङ्गं प्रयत्नेन मुमुक्षुः सं त्यजेन्नरः ॥
सङ्गीभावान् समेत्यस्याः ख्यातेर्हानिः प्रजायते ।
निर्ममत्वं सुखायैव वैराग्याद्दोषदर्शनम् ॥
ज्ञानादेव च वैराग्यं ज्ञानं वैराग्यपूर्व्वकम् ।
तद् गृहं यत्र वसति स्तद् भोज्यं येन जीवति ॥
यन्मुक्तये तदेवोक्तं ज्ञानमज्ञानमन्यथा ।
उपभोगेन पुण्यानां अपूण्यानाञ्च पार्थिव ! ॥
कर्त्तव्यानाञ्च नित्यानां न काम्य करणात्तथा ।
असञ्चयादपूर्व्वस्य क्षयात् पूर्व्वार्ज्जितस्य च ॥
कर्म्मणा बन्धमाप्नोति शरीरं न पुनर्नरः ।
मानावमानौ यावेतौ प्रीत्युद्वेग करौनृणाम् ॥
तावेव विपरीतार्थौ योगिनः सिद्धिकारकौ ।
मानापमानौ यावेतौ तावेवाहुर्विषामृतौ ॥
अपमानामृतं तत्र मानस्तु विषमं विषम् ।
चक्षुः पूतं न्यसेत् पादं वस्त्रपूतं पिबेज्जलम् ॥

सत्यपूतां वदेद्द वाणीं बुद्धिपूतं विचिन्तयेत् ।
आतिथ्य श्राद्धयज्ञेषु देवयात्रोत्सवेषु च ॥
महाजने च सिद्ध्यर्थं न यच्छेद्द योगवित् क्वचित् ।
यथैव अवमन्यन्ते जना: परिभवन्ति च ॥
तथोद्युक्तश्चरेद्योगी सतां धर्म्ममदूषयन् ।
सारभूतमुपासीतज्ञानं यत्कार्य्यसाधकम् ॥
ज्ञानानां बहुता येयं योगविघ्नकरी हि सा ।
इदं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तृषितश्चरेत् ॥
अपि कल्पसहस्रेषु नैव ज्ञानमवाप्नुयात् ।
वागदण्ड: कर्म्मदण्डश्च मनोदण्डश्चते त्रय: ॥
यस्यै ते नियता दण्डा स त्रिदण्डी महायति: ।
सर्व्वमात्ममयं यस्य सदसज्जगदीदृशम् ॥
गुणागुणमयन्तस्य क: प्रिय: को नवाऽप्रिय: ।

विशुद्धबुद्धि: समलोष्ट्रकाञ्चन:,
समस्तभूतेषु वसन् समाहित: ।
स्थानम्परं शाश्वतमव्ययञ्च,
परं हि गत्वा न पुन: प्रजायते ॥
समाहित: ब्रह्मपरोऽप्रमादी,
शुचिस्तथैकान्तरुचिर्जितेन्द्रिय: ।
समाप्नुयाद्द योगमिमं महात्मा,
विमुक्तिमाप्नोति ततश्चयोगत: ॥

नाध्मात: क्षुधित: श्रान्तो न च व्याकुलचेतस: ।
युञ्जीतयोगं राजेन्द्र योगी सिद्ध्यर्थमादृत: ॥

रजसा तमसो वृत्तिः सत्त्वेन रजसस्तथा।
संछाद्य विमले तत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ॥
एतत्सर्व्वं समाख्यातं तवालर्क यथार्थवित्।
प्राप्स्यसे येन तद्ब्रह्म तत्संक्षेपान्निबोध मे ॥
शशाङ्करश्मिसंयोगाच्चन्द्रकान्तो मणिः पयः।
समुत्सृजति नायुक्तः सोपमा योगिनः स्मृता ॥
यथार्करश्मिसंयोगादर्ककान्तो हुताशनम्।
आविष्करोति नैकः सन्नुपमा सापि योगिनः ॥
पिपीलिकाखुनकुलगृहगोधाक(कं)पिङ्गलाः।
वसन्ति स्वामिवद् गेहे ध्वंसे यान्ति ततोऽन्यतः ॥
दुःखन्तु स्वामिनो ध्वंसे तस्य तेषां न किञ्चन।
वेश्मनो यत्र राजेन्द्र सोपमा योगसिद्धये ॥
तद्गृहं यत्र वसतिस्तद्भोज्यं येन जीवति।
येन सम्पद्यते स्वार्थस्तत्स्वकं ममतात्र का ? ॥
अल्पर्पितापि तैः कार्य्यं करोति करणैर्यथा।
तथा बुद्ध्यादिभिर्योगी पारक्यैः साधयेत् परम् ॥
मद्देहिकाल्पदेहापि मुखाग्रेणात्यणीयसा।
करोति मृद्भारचयमुपमा सैव योगिनः ॥
द्रव्यपूर्णमुपादाय पात्रमारोहतो भुवः।
तुङ्गमार्गं विलोक्योच्चैर्विज्ञानं तेन योगिनः ॥
करुशाव-विधानाग्रमालोक्य नोलकाकृतिम्।
सह तेनैव वर्द्धन्तं योगी सिद्धिमवाप्नुयात् ॥
जीवनायालं सर्व्वस्वे निखाते पुरुषस्य या।
चेष्टां तां तत्त्वतो ज्ञात्वा योगिनः कृतकृत्यता ॥” इति।

स्कन्दपुराणे,—

"नातितृप्त: क्षुधार्त्तो न विण्मूत्रप्रबाधित: ।
नाध्वखिन्नो न चिन्तार्त्तो योगं युञ्जीत योगविद् ॥
युक्ताहारविहारश्च युक्तचेष्टश्च कर्म्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधश्च योगी तत्त्वं प्रपद्यते ॥"

भगवद्गीतायाम्,—

"नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नत: ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्ज्जुन ! ॥
युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्म्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दु:खहा ॥
आत्मौपम्येन सर्व्वत्र समं पश्यति योऽर्ज्जुन ।
सुखं वा यदि वा दु:खं स योगी परमो मत: ॥" इति ।

ब्रह्मपुराणे,—

"रजन्या: पश्चिमे यामे पूर्व्वे च सुसमाहित: ।
पूर्व्वाह्णे मध्यमे चाह्नि युक्ताहारो जितेन्द्रिय: ॥
योगं युञ्जीतेति सम्बन्ध: ।

याज्ञवल्क्य:,—

"प्रात: काले प्रदोषे च निशीथे सुसमाहित: ॥" इति ।

लिङ्गपुराणे,—

"नाजीर्णी नरसोद्गारी न विण्मूत्रप्रबाधित: ।
न छर्द्दी नातिसारी च नातिभुक्त: श्रमान्वित: ॥
न चातिकर्म्मणि रतश्चिन्ताव्याकुलितेन्द्रिय: ।
न युक्तो गुरुकार्य्ये च न चातिक्षुत्पिपासित: ।
नाचरेद्देहबाधायां दौर्म्मनस्यादिसम्भवे ॥" इति ।

वायुपुराणे,—

'नव्याध्यार्त्तः कदाचने'त्यादिनिषेधानन्तरमुक्तम्।
"एतान् दोषान् विनिश्चित्य प्रमादाद् यो युनक्ति वै॥
तस्य दोषाः प्रकुप्यन्ति शरीरे विघ्नकारकाः।
जड़त्वं बधिरत्वञ्च मूकत्वञ्चापि जायते॥
अन्धत्वं स्मृतिलोपश्च ज्वररोगस्तथैव च।
एते दोषाः प्रकूप्यन्ति ह्यज्ञानाद् यो युनक्ति वै॥
तस्माज्ज्ञानेन शुद्धेन योगी युञ्जन् समाहितः।
अप्रमत्तः सदा चैव न दोषान् प्राप्नुयात् क्वचित्॥

महाभारते,—

"मूत्रोत्सर्गे पुरीषे च भोजने च नराधिप!।
त्रिकालं नाभियुञ्जीत योगं योगी कदाचन॥
अप्रमत्तो यथा धन्वी लक्ष्यं हन्ति समाहितः।
युक्तः सम्यक् तथा योगी मोक्षं प्राप्नोत्यसंशयम्॥
स्नेहपूर्णे यथा पात्रे मन आदाय निश्चलम्।
पुरुषो यद्वदारोहेत्सोपानं युक्तमानसः॥
युक्तस्तथायमात्मानं युक्तः पार्थिवनिश्चलम्।
करोत्यमलमात्मानं भास्करोपमदर्शनम्॥
यथा च नावं कौन्तेय! कर्णधारः समाहितः।
महार्णवगतां शीघ्रं नयेत् पार्थिव सत्तम!
तद्वदात्मसमाधाने युक्तो योगेन तत्त्ववित्।
दुर्गमं स्थानमाप्नोति हित्वा देहमिमन्नृप!" ॥

व्यासः,—

"योगदोषान् समुच्छेद्यान् पञ्चमान् कवयो विदुः।

कामं क्रोधं च लोभञ्च भयं स्वप्नञ्च पञ्चमम् ॥
क्रोधं शमेन जयति कामं सङ्कल्पवर्ज्जनात् ।
सत्त्वसंसेवनाद्धीरो निद्रामुच्छेत्तुमर्हति ॥
धृत्या शिश्नोदरं रक्षेत् पाणिपादञ्च चक्षुषा ।
चक्षुः श्रोत्रे च मनसा मनोवाचञ्च कर्म्मणा ॥
अप्रमादाद्भयं जह्याद् दम्भं प्राज्ञोपसेवनात् ।
एवमेतान् योगदोषान् जयेन्नित्यमतन्द्रित: ॥
मनसश्चेन्द्रियाणाञ्च कृत्वैकाग्र्यं समाहित: ।
पूर्व्वरात्रापरार्द्धे च धारयेन्मन आत्मनि ॥
कुर्य्यात् परिचयं योगी त्रैकाल्ये नियतो मुनि: ।
सन्नियम्येन्द्रियग्रामं कोशभाण्डमला इव ॥
एकाग्रं चिन्तयेन्नित्यं योगान्नोद्वेजयेन्मन: ।
येनोपायेन शक्येत सन्नियन्तुञ्चलं मन: ॥
तत्र युक्तो निषेवेत न चैव विचलेत्तत: ।
नाभिषज्जेत् परं वाचा कर्म्मणा मनसाऽपि वा ॥
उपेक्षको यताहारो लब्धालब्धे समोभवेत् ।
यश्च न मभिनन्देत यश्चैनमपवादयेत् ।
समंस्तयोश्चाप्युभयोर्न्नाभिध्यायेच्छुभाशुभम् ।
न प्रहृष्येत लाभेषु नालाभेषु च चिन्तयेत् ॥
एवं स्वस्थात्मन: साधो: सर्व्वत्र समदर्शिन: ।
सन्मासान्नित्ययुक्तस्य शब्दब्रह्मातिवर्त्तते ॥
एतस्मिन्नन्तरेमार्गे विरमेन्न च मोहित: ॥" इति ।

देशकालाभावे योगी न सिद्ध्यत्येव, तस्मात्तावेवादौ निरूप्येते ।

लिङ्गपुराणे,—

"स्थानं लब्ध्वैव कुर्व्वीत योगाङ्गानि तु वैक्रमात्।
अदेशकाले योगस्य दर्शनं न च विद्यते॥"

मार्कण्डेयपुराणे,—

"सत्त्वस्यानुपपत्तौ च देशकालविवर्ज्जिते।
असतीदर्शनं योगि तस्मात्तत् परिवर्ज्जयेत्॥
नातिशीते नचोष्णे वै द्वन्द्वे नाग्न्यनिलात्मके।
कालेष्वेतेषु युञ्जीत न योगी ध्यानतत्परः॥
सशब्देऽग्निजलाध्यासे जीर्णगोष्ठे शिवालये।
शुष्कपर्णचये नद्यां श्मशाने ससरीसृपे॥
सभये कूपतीरे वा चैत्ये वल्मीकसञ्चये।
देशेष्वेतेषु तत्त्वज्ञो योगाभ्यासं विवर्ज्जयेत्॥"

स्कन्दपुराणे,—

"न तोयवह्निसामीप्ये न जीर्णारण्य गोष्ठयोः।
न दंशमशकाकीर्णे न चैत्ये न च चत्वरे॥
केशभस्मतुषाङ्गारकीकसादिप्रदूषिते।
नाभ्यस्येत् पूतिगन्धादौ न स्थाने जनसङ्कुले॥" इति।

लिङ्गपुराणादिष्वपि,—

"नाशुभे दुर्ज्जनाक्रान्ते मशकादिसमन्वित" इत्यादि निषेधानन्तरमुक्तम्। (तत्रैव)

दोषानेतान् अनादृत्य मूढ़त्वाद् यो युनक्ति वै।
प्रवक्ष्ये तस्य ये दोषा जायन्ते विघ्नकारकाः॥
वाधिर्य्यं जड़तालोपः स्मृतेर्मूकत्वमन्धता।
कासश्च जायते सद्यस्तद्वदज्ञानयोगिनः॥

तस्मात्सर्व्वात्मना कार्य्या रक्षायोगविदा सदा।
धर्म्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यत: ॥" इति।

दत्तात्रेय:,—

एतद्देशकालनिषेधानन्तरं प्रमादे चोक्तानेव जड़त्वादिदोषानभिधाय तच्चिकित्सामाह,—

"प्रमादाद् योगिनां दोषा यद्येते स्युश्चिकित्सितम्।
तेषां नाशाय कर्त्तव्यं योगिना तन्निबोध मे ॥
स्निग्धां यवागूमत्युष्णां भुक्त्वा तत्रैव धारयेत्।
वातगुल्मप्रशान्त्यर्थमुदावर्त्ते तथाविधि: ॥
यवागूश्चापि पवनं वातग्रन्थिं प्रति क्षिपेत्।
तद्वत्कम्पे महाशैलं स्थिरं मनसि धारयेत् ॥
विघातेवचसोवाचि वाधिर्य्यं श्रवणेन्द्रिये।
तथैवाम्रफलं ध्यायेत् तृष्णार्त्तो रसनेन्द्रिये ॥
यस्मिन् यस्मिन्रुजोद्देशे तस्मिंस्तदुपकारिणीम्।
धारयेद्धारणामुष्णे शीताशीते विदाहिनीम् ॥
किलं शिरसि संस्थाप्य काष्ठं काष्ठेन ताड़येत्।
लुप्तस्मृते: स्मृति: सद्यो योगिनस्तेन जायते ॥
द्यावा पृथिव्यौ वाय्वग्नी व्यापिनावभिधारयेत्।
अमानुषा: सत्त्वजाता वाधाश्चैताश्चिकित्सिता: ॥
अमानुषं सत्त्वमन्तर्योगिनं प्रविशद् यदि।
वाय्वग्नीधारणा चैते देहसंस्थं विनिर्दहेत् ॥
एवं सर्व्वात्मना कार्य्यारक्षा योगविदा नृप।
धर्म्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधकं यत: ॥"

अथ विहितानि कथ्यन्ते तत्र काल: पूर्व्वमुक्तो वक्ष्यते च।

आदिपुराणे,—

"एकान्तगिरिदुर्गेषु देवायतनगह्वरे।
योगस्याभ्यसनं कार्य्यमिति तत्त्वविदो विदुः॥

याज्ञवल्क्यः,—

"तपोवनं सुसंप्राप्य फलमूलोदकान्वितम्।
तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते॥
स्वधर्म्मनिरतैः शान्तैर्ब्रह्मविद्भिः समावृते।
वारिभिश्च सुसम्पन्ने पुष्पैर्नानाविधैर्युते॥
फलमूलैः सुसम्पन्ने सर्व्वकामफलप्रदे।
देवालये वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽपि वा॥
सुशोभनं मठं कुर्य्यात् सूक्ष्मद्वारन्तु निष्प्रभम्।
सुलिप्तं गोमयेनैव सुधया वा परिप्लुतम्॥
सुशोभनं मठं कुर्य्यात्सर्व्वकामफलप्रदम्"।
तस्मिन् योगं समभ्यसेदित्युत्तरेण सम्बन्धः।

योगतत्त्वप्रकाशे,—

"सुशोभनं मठं कुर्य्यात् सूक्ष्मद्वारन्तु निष्प्रभम्।
सुलिप्तं गोमयेनैव सुधया वा प्रयत्नतः॥
मक्षिकामशकैर्दंशैरेतैश्च वर्जितं सदा।
दिने दिने च सम्मृष्टं सम्मार्ज्जन्या प्रयत्नतः।
वासितं तु सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः॥"

हठप्रदीपिकायाम्,—

"सुराज्ये धार्म्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे।
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना॥

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्त्तघटितं नात्युच्चनीचायितम् ।
सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं, निःशेषजन्तूषितम् ॥
बाह्ये मण्डपकूपवेदीरचितं, प्राकारसंवेष्टितम् ।
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं, सिद्धैर्हठाध्यायिभिः ॥"

स्कान्दे,—

"सर्व्वा बाधाविरहिते सर्व्वेन्द्रियसुखावहे ।
मनःप्रसादजनने स्रग्धूपामोदमोदिते ॥" इति ।

नन्दिपुराणे,—

"मन्दिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गन्धवासितम् ।
धूपामोदादि सुरभिकुसुमोत्करमण्डितम् ॥
मुनितीर्थ-नदीवृक्ष-पद्मिनी शैलशोभितम् ।
चित्रकर्म्मनिबद्धञ्च चित्रभेदविचित्रितम् ।
कुर्य्याद् योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ॥"

तथा—"दृष्ट्वा चित्रगताञ्छान्तान् मुनीनतिमनःशमम् ।
सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ॥
मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत् संसारमण्डलम् ।
श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ॥
तान् दृष्ट्वा भीषणाकारान् संसारं सारवर्ज्जितम् ।
अनवसादो भवति योगी सिद्ध्यभिलाषुकः ॥
पश्यंश्च व्याधितान् जन्तून् मृतान् तांश्च विलक्षणात् ।
एवंविधस्य शुद्धात्मा स्थितो योगगृहे शुभे ॥"

"योगाङ्गान्यभ्यसे"दिति सम्बन्धः, लिङ्गपुराणादिष्वप्येतदेव योगमठलक्षणमुक्तम् । आहारनियमस्य नाड़ीशुद्धिद्वारा योगेऽत्यन्तानुकूलत्वाद् आहाराशुद्धेसत्त्वशुद्धस्य योगाभ्यासनिषेधात् सदा-

चाराभ्यासविधानादवगच्छामः। यदा यदा क्षुधा तदा तदा भोक्तव्यमेवेति। न चैककालभोजनस्य ज्ञानाङ्गभूतस्यानुरोधेन सर्व्वापेक्षया प्रधानभूतज्ञानस्य लोपो युक्त इति। 'मुख्यामुख्ययोः सम्पाते मुख्यं बलव'दिति न्यायात्। अतएव सर्व्वश्रुत्यन्तरे योगाभ्यासिनां भोजनानियमं श्रूयते। तथाहि—

"एककालं द्विकालं वा चरेत् परमहंसकः।
येन केन प्रकारेण ज्ञानाभ्यासपरो यतिरिति॥"

अत्र यतिपदमाश्रमत्रयस्याप्युपलक्षणम्। अथावश्यं ज्ञातव्यं शरीरे योगिना यत्तन्निरूप्यते। न च तज्ज्ञानं विना योगसिद्धिरस्ति। तथाच गोरक्षः—

"षट्चक्रं षोड़शाधारं द्विलक्षं व्योमपञ्चकम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्ध्यन्ति योगिनः॥"

इति षट्चक्रं षोड़शाधारं वक्ष्यते। द्विलक्षं वाह्यमभ्यन्तरञ्च। भूम्राणादिकं मूलाधारादिकञ्च, व्योमपञ्चकन्तु—हृत्-कण्ठ तालु-भ्रूरन्ध्रान्तम्. एकस्तम्भं सुस्तम्भे नवगृहं मनसेदं शरीरं ध्रियते, तेन स्तम्भरूपं मन एव। मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपुरानाहत-विशुद्धान्तेषु यथाक्रमं ब्रह्म-विष्णु-रुद्रेश्वर-सदाशिवादेवताः।

"केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाड़यः सर्व्वदेहिनाम्।
उत्पत्तिं चापि नाड़ीनां धारणाञ्च यथाविधि॥
स्कन्धस्तु कीदृशः प्रोक्तः कति तिष्ठन्ति वायवः।
स्थानानि चैव वायूनां कर्म्माणि च पृथक् पृथक्॥
विज्ञातव्यानि यान्यस्मिन् देहे देहभृताम्बर।
वक्तुमर्हसि तत्सर्व्वं त्वत्तो वेत्ता न विद्यते॥

इत्युक्तो भार्य्यया तत्र सम्यक् तद्‌गतमानसः ।
गार्गीं ताञ्च समालोक्य तत्सर्व्वं समभाषत ॥
शरीरं तावदेवेदं षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ।
विद्धि तत्सर्व्वजन्तूनां स्वाङ्गुलिभिरिति प्रिये ॥
शरीरादधिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलमानतः ।
चतुर्दशाङ्गुलं केचिद्‌ वदन्ति मुनिसत्तमाः ॥
द्वादशाङ्गुलमेवेति वदन्ति ज्ञानिनो नराः ।
प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ॥
नागः कूर्म्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।
एते नाड़ीषु सर्व्वासु चरन्ति दशवायवः ॥
एतेषु वायवः पञ्चमुख्याः प्राणादयः स्मृताः ।
तेषु मुख्यतमा वेतौ प्राणापानौ नरोत्तमे ।
प्राण एवैतयोर्मुख्यः सर्व्वप्राणभृतां सदा ॥" इति ।

नाड़ीशुद्धिरुपरिष्टाद्‌ वक्ष्यते ।

नकुलीशयोगपरायणे,—

"कौर्म्मो वायुः प्राणनादिकर्म्मभेदाद्‌ यथाक्रमम् ।
प्राणापान समानादिनामान्तरमुपागतः ॥" इति ।

अमृतसिद्धौ,—

"असंख्या वायवो देहे सन्ति यद्यप्युदाहृतः ।
तथापि श्रेष्ठकर्त्तारौ प्राणाऽपानौ कृतावुभौ ॥"

याज्ञवल्क्यः,—

"आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यमे ।
प्राणालयमिति प्राहुः पादाङ्गुष्ठे च केचन ॥
अधश्चोर्द्ध्वञ्च कुण्डल्याः परितः प्राणसंज्ञकः ।

तिष्ठत्येतेषु चतुर्षु प्रकाशयति दीपवत् ॥
अपाननिलयं केचिद् गुदमेढ्रोरुजानुषु।
उदरे चेत्तणे कट्यां जङ्घे नाभौ वदन्ति हि ॥
व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च ककुद्यां गुल्फयोरपि।
प्राणे गले स्फिजो देशे तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥
उदानः सर्व्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि (१)।
समानः सर्व्वगात्रेषु सर्व्वव्यापी व्यवस्थितः ॥
भुक्तं सर्व्वरसं रात्रे व्यापयन् वह्निना सह।
द्विसप्ततिसहस्रेषु नाड़ीमार्गेषु सञ्चरेत् ॥
समानवायुरेवैकः स्वाग्निंर्व्याप्य व्यवस्थितः।
अर्च्चिभिः सह सर्व्वत्र साङ्गोपाङ्गे कलेवरे ॥
नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः।
तुन्दस्थजलमन्नञ्च रसादि च समीकृतम् ॥
तुन्दमध्यगतः प्राणः तानि कुर्य्यात्पृथक् पृथक्।
उपर्य्यग्नेर्जलं स्थाप्यन्त्वन्नादीनि जलोपरि ॥
स्वयन्त्वपानं संप्राप्य तेनैव सह मारुतः।
प्रवाति ज्वलनं तत्र प्राणो मध्यगतः पुनः ॥
वायुना च ततो वह्निरपानेन शनैः शनैः।
तदा ज्वलति विप्रेन्द्र सकले देहमध्यमे ॥
ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्ततः।
जलमत्युष्णमकरोत् कोष्ठमध्यगतन्तदा ॥

---

(१) "उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च"। "समानजयात् प्रज्वलनम्" योगदर्शनम्—३।३९—४० सूत्रम्।

अन्नं व्यञ्जनसंयुक्तं जलोपरि समर्पितम् ।
ततः सुपक्वमकरोदग्निः सन्तप्तवारिणा ।
स्वेदमूत्रजले स्यातां रूपं वीर्य्यं रसो भवेत् ॥
पुरीषमन्नं स्याद् गार्गि ! प्राणः कुर्य्यात्पृथक् पृथक् ।
समानवायुना सार्द्धं रसं सर्व्वासु नाड़ीषु ॥
व्यापयंश्छ्वासरूपेण देहे चरति मारुतः ।
व्योमरन्ध्रैश्च नवभिर्विन्मूत्रादिविसर्ज्जनम् ॥
कुर्व्वन्ति वायवः सर्व्वे शरीरेषु निरन्तरम् ।
निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्म्मेति कीर्त्तितम् ॥
अपानवायोः कर्म्मैतद्विन्मूत्रादिविसर्ज्जनम् ।
हानोपादानचेष्टादिर्व्यानकर्म्मापि चेष्यते ॥
उदानकर्म्मतत्प्रोक्तं देहस्योन्नयनादिवत् (यत्) ।
शोषणादिसमानस्य शरीरे कर्म्म कीर्त्तितम् ॥
उद्गारादिगुणो यस्तु नागकर्म्मेति चोदितम् ।
निमीलनादिकूर्म्मस्य क्षुतञ्च क्रकरस्य च ॥
देवदत्तस्य विप्रेन्द्र ! जृम्भणं कर्म्मकीर्त्तितम् ।
धनञ्जयस्य शोभादिसर्व्वकर्म्मप्रकीर्त्तितम् ॥”

तथा पञ्चानामपि प्राणादीनां……न वर्णबीजानि नकुलीश-
ोगपरायणे,—(१)

“प्राणो घ्राणाग्रहृन्नाभिपादाङ्गुष्ठान्तसंस्थितः ।
नील···काररेफादिबीजेन विनियोजितः ॥
कृष्णोऽपानः कृकटिस्थः पृष्ठपृष्ठान्तपार्ष्णिगः ।
स तारक नकारान्तबीजेन विनियोजितः ॥

(१) इदन्तु शैवदर्शनमताद्दुग-हादिमतीययोगतत्त्वविषयकम् ।

शक्रचापनिभोऽन्यानि त्वगिन्द्रियनिकेतनः।
तारकोपेत·····बीजतेजो विराजितः॥
मूर्द्धस्थो मध्यताल्वग्र-पाणि-पादतले स्थितः।
उदानो ह्यरुणच्छायस्तारकोपान्तकान्तयुक्॥
श्वेतः समानो हृन्नाभि-सर्व्वसन्धिनिकेतनः।
प्रणवाक्रान्तलान्तेन वीजेनात्यन्तमुज्ज्वलः॥

रेफस्यादिर्यकारः स चासावोङ्कारसहितो यकारः प्राणस्य बीजमित्यर्थः। प्रणवेनाक्रान्तश्चासौ लान्तो वकारस्य सोङ्कारो-वकारः समानस्य बीजमित्यर्थः। अत्र सर्व्वत्रवायूनामरूपाणा-मिति नीलादिवर्णविशेषो ध्यानार्थमभिहित इति द्रष्टव्यम्।

याज्ञवल्क्यः,—

"देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बुनदप्रभम्।
त्रिकोणन्तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदाम्॥
मण्डलन्तु पतङ्गानां सत्यमेतद्ब्रवीमिते।
तन्मध्ये तु शिखातन्वी सदा तिष्ठति पावकः॥
देहमध्यन्तु कुत्रेति श्रोतुमिच्छसि चेच्छृणु।
गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्द्ध्वमधो मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलात्॥"

देहमध्यमितीरितम्।

"कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवोऽङ्गुलम्।
चतुरङ्गुलविस्तार मायामञ्च तथाविधम्॥
अण्डाकृतिवदाकारं भूषितं तत्त्वगादिभिः।
चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुन्दमध्यमे॥
तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रसमुद्भवः।
द्वादशारयुक्तं तच्च तेन देहः प्रतिष्ठितः॥

चक्रेऽस्मिन् भ्रमते जीवः पुण्यपाप प्रचोदितः।
तन्तुपञ्जरमध्यस्थो यथा भ्रमति लूतकः॥
जीवस्य मूलचक्रेऽस्मिन् अधःप्राणश्चरत्यसौ।
प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्व्वदेहेषु सर्व्वदा॥
तस्योर्द्ध्वं कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्य्यगधोगतम्।
अष्टप्रकृतिरूपा सा अष्टधा कुण्डलीकृता॥
यथावद्वायुसञ्चारं जलान्नादीनि सर्व्वशः।
परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्यैव सदा स्थिता॥
मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा।
योगकाले त्वपानेन प्रबोधं याति वह्निना॥
स्फुरन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला।
वायु र्वायुसखेनैव ततोयाति सुषुम्नया॥
कन्दमध्ये स्थितानाड़ी सुषुम्नेति प्रकीर्त्तिता।
तिष्ठन्ति परितः सर्व्वाः चक्रेऽस्मिन् नाड़ीसंज्ञिकाः॥
नाड़ीनामपि सर्व्वासां मुख्या गार्गि चतुर्द्दश।
इड़ाच पिङ्गला चैव सुषुम्नाच सरस्वती॥
वारुणी चैव पुषाच हस्तिजिह्वा पयस्विनी।
विश्वोदरी कुहूश्चैव शङ्खिनीच यशस्विनी॥
अलम्बुषाच गान्धारी मुख्यास्त्वेता चतुर्द्दश।
तासां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमा मता।
मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता सुषुम्ना विश्वधारिणी॥
कन्दस्य मध्यमे मार्गे! सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता।
पृष्ठवंशस्थितेनास्था सहमूर्द्धि व्यवस्थिता॥
मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता ब्रह्मरन्ध्रेति कीर्त्तिता।

अव्यक्ता सैव विज्ञेया सूक्ष्माच वैष्णवी स्मृता ॥

हटप्रदीपिकायाम् :—

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथम् ।

श्मशानी शाम्भवी ब्रह्ममार्गश्चेत्येक वाचकमिति" ॥

अत्र सुषुम्नाया मुक्तिमार्गत्वं "तयोर्द्धमायन्नमृतत्वमेती"ति वक्ष्यमाणया छान्दोग्य श्रुत्या (१) मुक्ति साधन द्वारधारणादत एव काशी-वदियमविमुक्त मिति समाख्यायते। तथाचोक्तम्—अविमुक्तत्रैविध्यं काशीमीमांसायां— "त्रीण्याध्यात्मिकाधिदैविकाधिभौतिकानीति" सूत्रे, आध्यात्मिकाविमुक्तमियं नाड़ीति स्कन्दपुराणेऽपि दर्शितम्।

"सहोवाच जावालिरारुणोसि रिड़ा मता।
वरुणा पिङ्गला नाड़ी तदन्तस्त्वविमुक्तक मिति। तथा।
सा सुषुम्ना परा नाड़ीत्वियं वाराणसी त्वसाविति।"

कूर्मपुराणेऽप्यस्या एव तत्तत्प्रदेशविशेषावच्छेदेन मुक्ति-प्रदत्वात् तत् प्रदेशानामविमुक्तत्वं समाख्यातम्।

"भ्रूमध्ये नाभिमध्येच हृदयेऽपिच मूर्द्धनि।
तथा विमुक्तमादित्ये वाराणस्यां व्यवस्थितम् ॥
वरणायां तथा चास्यां मध्ये वाराणसी पुरीति च"।

अत्र चाविमुक्तशब्दः तद् विमुक्तशब्द परः तथाचायमत्रा-न्वयः। यथा विमुक्त शब्दः आधिदैविके द्यावापृथिव्योः सन्धिरूपे आदित्ये व्यवस्थितः। यथा चाधिभौतिके वाराणसीमध्यवर्त्तिनि-वाराणसी संज्ञके पुरे व्यवस्थितः। तथाध्यात्मिके भ्रूमध्ये हृदये मूर्द्ध्नि च चक्रविशेषावच्छिन्नः सुषुम्ना प्रदेशे व्यवस्थित इति। याज्ञवल्क्यः—

(१) छान्दोग्य—८।६।६

„ काठक—६।१६

"इड़ा च पिङ्गलाचैव तस्याः सव्येच दक्षिणे।
इड़ायाञ्चन्द्रमा ज्ञेयः पिङ्गलायां रविः स्मृतः॥
चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्य्योराजस उच्यते।
विषभागोरवेर्भागः सोमभागोऽमृतं स्मृतम्॥
द्वावेव धत्तः सकलं कालं रात्रिं दिवात्मकम्॥"
भोगः सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम्"।

अमृतसिद्धौ;—

"मेरुशृङ्गे स्थितश्चन्द्रोद्विरष्टकलयान्वितः।
अहर्निशं त्वसावात्म सुधा वर्षत्यधोमुखः॥
ततोऽमृतं द्विधाभूतं विज्ञातव्यं विवेकिभिः।
इड़ामार्गेण पुष्ट्यर्थं वियन्मन्दाकिनीजलम्॥
पुष्णाति सकलं देहं सूक्ष्मा नाड़ी पथागतम्।
एष चन्द्रस्वरूपोहि वाममार्गे व्यवस्थितः॥
अपरः कुन्दवृन्दाभो हर्षाकर्षित विग्रहः।
मध्यमा मध्यमार्गेण सृष्ट्यर्थं याति चन्द्रमाः॥
मध्यमामूल संस्थाने तिष्ठति सूर्य्यमण्डलम्।
कला द्वादश सम्पूर्णां दीप्यमानस्य रश्मिभिः॥
ऊर्द्धं वहति दक्षेण तीक्ष्णमूर्त्तिः प्रजापतिः।
एषः सूर्य्यपरोमूर्त्तिर्नगरो दक्षिणे पथि॥
वहते लग्नयोगेन सृष्टि संहार कारकः।
दक्षेतर गतिं त्यक्त्वा यदा मेरुसमोरविः॥
विषुवं तद् विजानीयात् पुण्यकालं कलेवरे।
ज्ञात्वा च विषुवं देहे साभ्यास वर्त्मशालिनः॥

उत्क्रान्तिं कालयोगेन सुखं कुर्वन्ति योगिनः।
ऋतुः सन्ध्या दिशो रात्रिः कला काष्ठा क्षणादयः॥
आदानञ्च विसर्गश्च सर्व्वं तत् सूर्य्यतो भवेत्।
ग्रहणं तद् विजानीयाद् वाह्याभ्यन्तरतो ध्रुवम्॥
वाह्ये पुण्यतमः कालः युक्तिश्चाभ्यन्तरे भवेत्।
चन्द्रविम्बं यदा सूर्य्यो गृह्णाति चन्द्रमण्डले॥
अन्योन्यं जायते योगस्तस्माद् योगोहि लभ्यते।
"सूर्य्योवह्निर्यदा दैवादूर्द्ध्वं वहति देहिनाम्।
अधश्चन्द्रामृतं याति तदा मृतुर्न्नृणां भवेत्॥
सर्व्वाण्येव हि तत्त्वानि व्रजन्तूर्द्ध्वं कलेवरे।
एतौ मुक्तिप्रदौ ख्यातौ सर्य्याचन्द्रमसौ सदा"।

याज्ञवल्क्यः;—

"सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्ना पार्श्वयोःस्थिते (१)।
गान्धारी हस्तिजिह्वाच इड़ायाः पृष्ठपूर्वयोः॥
पुषा यशस्विनी चैव पिङ्गला पृष्ठपूर्व्वयोः।
कुहूश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरी स्थिता॥
यशस्विन्याः कुहोर्म्मध्ये वारुणीच प्रतिष्ठिता।
पुषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्येच शङ्खिनी॥
अलम्वुषा च विप्रेन्द्रे कन्दमध्यादधःस्थिता।
पूर्व्वभागे सुषुम्नाया स्वामेढ्रान्तं कुहुः स्थिता॥
अधश्चोर्द्ध्वं च विज्ञेया वारुणी सर्व्वगामिनी।
यशस्विनीच याम्यस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते॥

(१) अन्यत् षट्चक्र सन्दर्भटीकायाङ्कालीचरणकृतायां, ज्ञानसङ्कलनी तन्त्रे, उत्तरगीता टीकायाञ्चास्ति।

पिङ्गलां चोर्द्धगां याम्यां नासान्तं विद्धि मे प्रिये ! ।
याम्ये पुषातु नेत्रान्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ॥
पयस्विनी तथा गार्गि ! याम्यकर्णान्तमिष्यते ।
सरस्वती तथाचोर्द्धे सा जिह्वायां प्रतिष्ठिता ॥
आसव्यकर्णाद्विप्रेन्द्रे शङ्खिनी चोर्द्धगा मता ।
गान्धारी सव्यनेत्रान्त मिड़ायाः पृष्ठतः स्थिता ॥
इड़ाच सव्यनासान्तं सव्यभागे व्यवस्थिता ।
हस्तिजिह्वा तथा सव्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥
विश्वोदरी तु या नाड़ी सव्यासव्यंगता स्मृता ।
अलम्वुषा महाभागे पायुमूलादधोगता ॥
एतास्वन्याः समुत्पन्ना नाड़योऽन्याश्च तास्वपि ।
यथाश्वत्थदले तद्वदन्न पत्रेषु वा शिराः ॥
नाड़ीष्वेतासु,सर्व्वासु विज्ञातव्यास्तपोधने !" । इति ॥

सांख्ययोगे ;—

"चक्र मध्ये स्थिता नाड्यस्तिस्रस्तिस्रोऽत्र देवताः ।
इड़ाच वैष्णवी नाड़ी पिङ्गला ब्रह्मदैवता ॥
ऐश्वरी सा सुषुम्नास्यान्मेरुमध्ये व्यवस्थिता ।
नाड़ीमध्यगत-ग्रन्थि-त्रययुक्ता त्रिवेणिका" ॥

अमृतसिद्धौ ;—

"गङ्गायमुनयोर्मध्ये वहत्येका सरस्वती ।
आसान्तु सङ्गमे स्नात्वा धन्या यान्तु पराङ्गतिम्" ॥ इति ।

मानसोल्लासे—(१)

"गान्धारी हस्तिजिह्वाच नयनान्तं प्रधावतः ।
नाड़ीचक्रेण संभूते नासिकान्तमुभे गते ॥

---

(१) अयस्मानसोल्लासाख्यसन्दर्भः मन्त्रशास्त्रीयः, न तु दक्षिणामूर्त्तिस्तवव्याख्यारूपः, नवा शिल्प-नीति शास्त्रीयः सन्दर्भः ।

नाभिमण्डलमाश्रित्य कुक्कुटाण्डमिव स्थिते।
पुषाचालम्वुषा नाड़ी कर्णद्वय मुपाश्रिते॥
नाड़ी शुक्लाह्वया तस्माद् भ्रुमध्य मनुसर्पति।
सरस्वत्यास्तु या नाड़ी जिह्वान्तावत् प्रसारिणी॥
नाड़ी विश्वोदरी नाम भुङ्क्तेऽन्नं सा चतुर्व्विधम्।
पीत्वा पयस्विनी तोयं कण्ठस्था कुरुते क्षुतम्॥
नाड़ीचक्रात् समुद्भूता नाभ्यस्तिस्रस्त्वधोमुखा।
राखा शुक्रं सिनीवाली मूत्रम्मुञ्चेत् कुहूर्म्मलम्॥
भुक्तान्नरसमादाय शङ्खिनी धमनी पुनः।
कपाल कुहरं गत्वा मूर्द्ध्नि सञ्चिनुते सुधाम्॥
शतञ्चैकाच नाड्यः स्युः (१) तासामेका शिरोगता।
तयोर्द्ध्व मायन्मुक्तः स्यादिति वेदान्त-शासनम्"॥
अत्र सुषुम्ना मुखं मूलाधार एव विज्ञेयम्।

तथाच सुरेश्वराचार्य्याः,—

"देहस्य मध्यसंस्थानं मूलाधार इतीर्य्यते।
गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्द्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः॥
त्रिकोणाधोमुखाग्रश्च कन्यका योनि-सन्निभः।
यत्र कुण्डलिनी नाम महाशक्तिः प्रतिष्ठिता॥
प्राणाग्नि बिन्दु-नादानां सावित्री सा सरस्वती।
मूलाधाराग्र कोणस्था सुषुम्ना ब्रह्मरन्ध्रगा॥

---

(१) छान्दोग्य—"शतञ्चैका हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्द्धानमभिनिःसृतैका।
तयोर्द्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति"।८।६।६
काठक— ६।१६ श्लोकः। एतदनुवादपरा मानसोल्लासश्लोकाः।
अन्यद् भास्कर राजीये भावनोपनिषद् भाष्ये वरिवस्यारहस्य भाष्येचास्ति।

मूलोर्द्धच्छिन्नवंशाभा षड़ाधार समन्विता।
तत्पार्श्व कोणयोर्जाते द्वे इड़ापिङ्गले स्थिते॥
नाड़ीचक्रमिति प्राहु स्तस्मान्नाड्यो विनिर्गताः"।
षट्चक्रभेदेन देवीं स्तुवद्भिः श्रीशङ्कराचार्य्यैरपि (१)
सुषुम्नामुखं मूलाधार एवोक्तम्।

तथाहि,—

"महीं मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहम्,
स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदि मरुतमाकाशमुपरि।
मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपि हित्वा कुलपथम्,
सहस्रारे पद्मे सहरहसि पत्या विहरसि"॥ इति
सर्व्वमन्त्रशास्त्रेष्वपि तत्रैव तन्मुखमुक्तम्।
याज्ञवल्क्य वसिष्ठादि मुनीनां गोरक्षादि योगिनाञ्च
मते नाभिस्थ कन्दमध्ये सुषुम्नामुखं कुण्डलिनीच।
ब्रह्मविष्णुग्रन्थिशब्दितयोर्मूलाधार-स्वाधिष्ठान-चक्रयोः
भेदानुपपत्तेर्मतमिदं चिन्त्यम्।

योगभास्करे,—

"दशनाड्योदशास्थोनि वक्ष्योदश वायवः।
एतेषामविरोधेन योगाभ्यासपरोभवेत्"॥
तत्रनाड्यो वायवः—पूर्व्वमेवोक्ताः।
"पृष्ठ वंशोललाटास्थि कन्धरं चिवुकन्तथा।
नासावंशउरोबाहुः पादावुरु च जानुनी॥

---

(१) भगवच्छङ्कराचार्य्यैः सौन्दर्य्यलहर्य्यां महीमित्यादि श्लोके तदेवोक्तम्। एतद्रहस्यञ्च सम्यग् विवृतं श्रीमल्लक्ष्मीधरेण स्वीय टीकायां तत्रैव। अन्यदीयासु व्याख्यासु तत् तात्पर्य्यं सम्यङ्नास्ति।

एतानि तु दशास्थीनि दशवह्नीन्ततः शृणु।
भ्राजको रञ्जकश्चैव वातकः श्लेष्मक स्तथा॥
पाचको रेचकः षष्ठोदाहकः शोषकोऽष्टमः।
पोषकोबन्धकश्चेति देहेस्मिन् दशवह्नयः"

अमृतसिद्धौ,—

"कलाभिर्द्दशभिर्युक्तः सूर्य्यमण्डल मध्यगः।
वसते वस्ति देशे च वह्निरन्न-विपाचकः॥
यावत् सूर्य्यस्य मध्यस्थः कालानल कलेवरे।
तावद्विन्दु प्रभावोऽय मविच्छिन्नः सुधामयः॥
वह्निर्बलप्रदोलोके वह्निरायुः प्रदायकः।
स्वस्थोयावदयंवह्नि र्नरस्तावन्निरामयः॥"

अत स्तदविरोधेनैव योगाभ्यासः कर्त्तव्य इति भावः। अथाधाराः, शिवयोगी,—

"अथ ते षोड़शाधारान् कथयामि विशेषतः।
तेजोध्यानं पदाङ्गुष्ठे कुर्य्याद्दृष्टिः स्थिराभवेत्॥
पादस्य पार्ष्णिणा मूलं द्वितीयाधार लक्षणम्।
संपीड्य स्थापयेदग्नि-दीपनं भवतिक्षणात्॥
आकुञ्चयेद् गुदाधारं पादसंकोचनेन तु।
अपानमरुतोधैर्य्यं जायते तत्तृतीयकम्"॥

मेढ्राधारे दण्डसङ्कोचनेन,
ब्रह्मग्रन्थींस्त्रीन् समुत्पाद्य पश्चात्!
चेतोवायोर्ब्रह्मनाड्या म्प्रवेशात्,
बिन्दुस्तम्भः सम्भवतीरव सद्यः॥

पञ्चाधार मीड़नन्तु आनन्दत्वान्मुहुर्मुहुः।
मलमूत्रक्रमीनाञ्च जारणम्भवति ध्रुवम्॥
नाभ्याधारन्तत स्तत्र प्रणवं योजयेद्बुधः।
समाधिनैक चित्तेन तस्य नादजयो भवेद्॥
सप्तमं हृदयाधारं तत्र प्राणान्निरोधयेत्।
तदा तन्मध्यकमले विकाशो भवति क्षणात्॥
कण्ठाधारं कण्ठकूपं पीड़येच्चिबुकेन तु।
इड़ापिङ्गलयोर्वायुं प्रगृह्य सुस्थिरो भवेत्॥
नवमं घटिकाधारं जिह्वाग्रं तत्र दापयेत्।
सुधाकला स्रवत्येषा सातु सन्तृप्तिकारिणी॥

या लम्बिका चालन दोहणाभ्याम्,
दीर्घा कृता सा विपरीत मार्गात्।
यस्तालुमूलान्तर्गते च देशे,
प्रवेशयेत् सोऽमरताम्प्रयाति॥

सेयं खेचरीमुद्रास्यास्तस्याः स्वरूपं प्रभावश्च मुद्राप्रकरणे वक्ष्यते।

जिह्वाधो रसनाधारं कुर्य्याद्धोमघनं यदि।
सिद्धेस्तस्यामृतस्वादः कविता च स्फुटीभवेत्॥
द्वादशं दशनाधारमूर्द्ध्वन्तद्राजदण्डकम्।
षण्मासाद्दृश्यते ज्योति स्तत्रजिह्वाग्रघट्टनात्॥
त्रयोदशन्घ्राणमूलन्तत्र दृष्टिः स्थिरीकृता।
यदिस्यान्मनसा नित्यं वायुस्तत्र स्थिरोभवेत्॥
चतुर्द्दशं ललाटाख्यं आधारं यत्र योगवित्।
मनसा वायुमारोप्य सर्व्वसिद्धिमवाप्नुयात्॥

व्योमाधारं पञ्चदशं तदूर्द्धं चक्षुषाबुधः।
पश्येत् स किरणाकारं शीघ्रमेवहि नश्यति॥
नेत्राधारं षोड़शन्तु तदूर्द्धं चालयेद्बुधः।
ज्योतिः पुञ्जमपाङ्गे तत् पश्यति क्षिप्रमेवहि" ॥

अथ षट्चक्राणि, सांख्ययोगे ;—

"अतः परम्प्रवक्ष्यामि षट्चक्राणि शृणु प्रिये !।
मूलाधार मधिष्ठानं मणिपुरमनाहतम्॥
कण्ठदेशे विशुद्धिःस्यादाज्ञा भ्रूमध्यसंस्थिता।
चतुष्कोणोऽयमाधारः स्थितिः षट्कोणरूपिणी॥
मणिरर्द्धेन्दुसङ्काश स्त्रिकोणः स्यादनाहतम्।
विशुद्धचक्रं पूर्णेन्दु-सदृशं परिकीर्त्तितम्॥
विशुद्धिः स्फटिकप्रख्या स्यादाज्ञा सर्ववर्णभाक्।
केचिद्वदन्ति शोणाभं स्वाधिष्ठानारविन्दकम्॥
आज्ञा दिव्य सोसाकारा (१) शृणुचातः परं प्रिये !।
आधारः पीतवर्णःस्यात् स्वाधिष्ठानं जलात्मकम्
मणिर्नीलाञ्जन-प्रख्यो रक्तवर्णस्त्वनाहतम्।
तथाच पङ्कजं शुक्लं परमात्म प्रकाशनम्" ॥

शक्तियोगे,—

"चत्वारिच षड़ाधारा दश द्वादश षोड़श।
द्वेच पद्मासनादीनां यत्र संख्या समीरिता।
अत्र द्विरण्डोवालाख्य स्तथाफणिपिणाकिना।
छगलण्डो महाकालः सिद्धास्त्वेते यथाक्रमम्॥

(१) शिखाकारेति वा पाठः साधीयान्।

डाकिनी नाकिनी चैव लाकिनी काकिनी तथा ।
शाकिनी हाकिनी चैव क्रमाद्देव्यो भवन्तिच ॥
ज्ञात्वैवं सर्व्वचक्राणि सर्व्वसिद्धि कराणि वै ।
गुरूपदेश विधिनाऽभिधानानि यथाक्रमम्" ॥

चक्रभेदन प्रकारः श्रीत्रिपुरासारसमुच्चये,—(१)

"अथ पूरक योग योजितान्तः पृषदश्वोनिजमूलचक्रदेशे
विदधीत बुधः समाहितोयोगग्रन्थि विभेदने प्रयत्नम् ॥

सकृत् समुत्सृज्य शनैर्यथास्वम्,
सङ्कोचयेत् कम्बुनि मार्ग.........मर्व्वा
बुधस्तथाधारनियोजितात्मा,
सङ्कोचयेत् कम्बुनि मार्गमुच्चकैः ॥
विदधीत मुहुर्मुहुर्गुरुक्त क्रमतो-
हुङ्कृतिमङ्गलग्न पाणिः ।
दृढ़रुद्वगुदध्वजान्तरालस्थितः,
तेजोमय पुष्कराग्र योनिः ॥
अथ कम्बुनिमारुतञ्जितात्मा,
प्रतिलोमिन शनैः प्रवेशयेत्तम् ।

कमलासन पङ्कजस्य मूलं, स्वगुरुप्रोक्तविधानतो दुरापम् ॥
अमुना विधिना मुहुः कृतेन, क्रमशःकम्बुनि मारुतस्ततोऽसौ ।

---

(१) आदर्श सन्दर्भेतु अत्र "श्रीसुरासार समुच्चये' एवमसाधुपाठोऽस्ति । परमुल्लिखिताः श्लोकाः सर्वे श्रीमन्नागेशकृत 'त्रिपुरासारसमुच्चय' ग्रन्थोक्ता इति भान्ति । श्रीमन्नागेशेन पाणिनीयव्याकरणे षड्दर्शनेषु अलङ्कारशास्त्रे श्रीदेवीमाहात्म्यव्याख्यानादिषु बहवः सन्दर्भाः विरचिताः।

अज पङ्कज मूलदेशमार्गं प्रणयि ग्रन्थि विभेदनं करोति॥
परिहृत्य खगाधिगस्ततोऽसौ सरणिश्चन्द्रमसो नभोमणेः।
कमलं कमलासनस्य पश्चात्, विदधीतोर्द्ध्वमुखंप्रविश्य सम्यक्॥
प्रतिभानमथाद्भुतं प्रविष्टे, भवनान्तः परमेष्ठिनः खगेशे।
लघुता वपुषो भवतुदग्रा, जठरान्तर्दहनस्यःचापि दीप्तिः॥
तड़ित् कोटिप्रख्यं स्वरुचिजितकालानलरुचिम्,
सहस्रादित्यांशु प्रकरसदृशोद्योतकलितम्।
भ्रमन्तं योन्यन्तः स्फुरदरुण बन्धूक कुसुम—,
प्रभंध्यायेत् कामजठर शशभृत् कोटि शिशिरम्॥
तस्योर्द्ध्वेऽग्निशिखा चिरद्युति लता-पुञ्ज प्रभा भास्वरा,
सूक्ष्मा ब्रह्मपथरान्तराम्बरता चैतन्य मात्रा कला।
एकीभूतमनन्तरं सह तया ध्यायेद् धिया निश्चलम्॥
आत्मानं च विवातदीप निभया हंस स्वरूपं बुधः॥
शक्तिः कुण्डलिनीति या निगदिता आईमसंज्ञा जगत्,
जरा, निर्म्माणे सततोद्यता प्रविलसत् सौदामिनी सन्निभम्।
शङ्खावर्त्तनिभां प्रसुप्त भुजगाकारां जगन्मोहिनीम्॥
तन्मध्ये परिभावयेद् विसलता—तन्तूपमेयाकृतिम्॥
हुङ्कारेण गुरूपदिष्ट विधिना प्रोत्थाप्य सुप्तान्ततः।
कृत्वा तां कलया तया परमया चिद्रूपया सङ्गताम्।
मायां कुण्डलिनीं समाहित मनास्तामुच्चरेत् कौशिकीम्,
शक्तिं ब्रह्म महापथेन सहितामाधारतः स्वात्मना॥
भित्वा लिङ्गत्रय मथबुधो ब्रह्मनाड्याह चोर्द्ध्वम्,
गच्छन्तींतां कमलज पदात् प्रापयेदात्म शक्तिम्।
व्योमाम्भोज प्रणयि परमानन्दकन्दम् विसर्गं।

स्थानं चन्द्रोपरि परिगलद्रक्तपीयूष धारम् ॥
पीत्वा कलामृतरसं पुनरेव दिव्यम्,
मध्यं विशेद् पद्मदलस्य समाहितात्मा ;
पायात् कुलादकुलमेव पुनश्च मात्रा—
योगेन देशिकवर प्रतिपादितेन ॥
सा शक्ति: सकलशरीर जीवभूता,
प्राणोऽसाविति गदितोऽत्रतन्त्रिमुखैर: ।
उद्घात: सतु परिपठ्यते मुनीन्द्रै:,
प्राणोन्त: स्पृशति यदा क्रमगनीत: ॥
अमुं स्वाधारस्थं प्रतिदिवसमभ्यासनिरत:,
करोति श्रद्धावान् सतत मवधूताखिलमल: ।
स मुक्तो दु:खौघैरपगत जराक्लेश मरण:,
गुणग्रामीपेत: सुर इव चिरं जीवति भुवि ।
चतुर्विधा या कथितेह सृष्टि:, प्रवर्त्तते सा सकलाऽपि यस्याम् ।
प्रलीयते चापि जगत् समग्रं, कालाग्निरुद्रादिशिवान्तिमेतत् ॥
सेयं मयोक्ता खलु योनिमुद्रा, बन्धस्तुदेवैरपि दुर्लभोऽस्या: ।
अनेन बन्धेन न साध्यते यत्, नास्त्येव तत् साधकपुङ्गवस्य ।
गुरुतल्प निषेवनञ्च पानं, द्विजहत्या मधुन: सुवर्णचौर्य्यम् ।
अमुना विलयं प्रयान्ति सम्यक्, सकृदप्याचरित बन्धनेन ॥
सतु मन्त्रिवर: स एव योगी, गुणसिद्धे: पदमास्थित: स एव ।
अमुना चरतीह बन्धनं य:, सततं स्वोचित धर्म्म कर्म्म निष्ठ: ॥
अमुना भवतीह देवताज्ञं, सतताभ्यास कृतेन बन्धनेन ।
न जरा पितृराज वैजयन्ती, न च मृत्युर प्रतिपादिताऽपिभीति: ॥
एतस्यैव हि बन्धनस्य मनुज:, प्राप्नोति शश्वत् कृतात्,

अभ्यासादणिमादि सिद्धिमतुलां, संवित्तिमपूर्ज्जिताम्।
योगंचाप्रतिमं जयञ्चरतःकालस्य वा वञ्चनं,
तद्विष्णोः परमं पदन्तुसततं पश्यति यत् सुरयः" इति।

पारमेश्वरतन्त्रे, ईश्वर उवाच,—

"पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं योनिस्थं परिकीर्त्तितम।
हृद्ग्रन्थि बिन्दु संयुक्तं स्वयम्भूवाण वाचकम्॥
इतरं चान्तरालस्थं विसर्गाधस्तथा परम्।
महापद्म वनञ्चान्तर्योग पीठंप्रकीर्त्तितम्॥
कदम्ब गोलकाकारं तत्कामं बिन्दुरूपिणम्।
ब्रह्मरन्ध्रन्तु तत्रैव सुषुम्नाधार मण्डले॥
पृथिव्यादीनि रन्ध्राणि सूत्राणां वाचकानितु।
पूर्णाख्यं चन्दनन्तत्त्वं कोदण्डद्वय मध्यगम्॥
तदूर्द्ध नादनामानि 'मुड्डीयानं' प्रकीर्त्तितम् (१)।
बन्धन्तस्याः प्रवक्ष्यामि सम्वित्तिं लभते यया॥
आदौ पूरक योगेन ह्याधारे योजयेन्मनः।
गुदमेढ्रान्तरे योनि स्तामाकुञ्च्य प्रबोधयेत्॥
भ्रमद्योनि गतं ध्यात्वा कामं बन्धूक-सन्निभम्।
सूर्य्यकोटि प्रतीकाशं चन्द्रकोटि सुशीतलम्॥
तस्योर्द्ध्वं तु शिखा सूक्ष्मा विचित्रा पावकीकला।
तया सहितमात्मानं एकीभूतं विचिन्तयेत्॥
गच्छन्ती ब्रह्ममार्गेण लिङ्गत्रय क्रमेण तु।
अमृतन्तद्विसर्गस्थं परमानन्द लक्षणम्॥

(१) उड्डीयानबन्धः उड्डीयानमुद्राचेति नामद्वयमस्य योगशास्त्रे प्रकीर्त्तितम्। अस्याभ्यास प्रणाली तु गुरूपदेशाच्छास्त्रतोज्ञेयेति।

द्रुतं रक्तं सतेजाढ्यं धारापातैः प्रवर्त्तितम् ।
पीत्वा कुलामृतन्दिव्यं पुनरेव विशेत् कुलम् ॥
पुनरेवाकुलं गच्छेन्मात्रायोगेननान्यथा ।
साच प्राणः समाख्याता अस्मिंस्तन्त्रे मयोदिते ॥
सा मात्रा जायते भूयः उच्चार-वशवर्त्तिनी ।
उद्‌घातः प्रोच्यते सोऽपि प्राणस्तं स्पृशते सदा ॥
एव मभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि निश्चयम् ।
जरामरण दुःखौघैर्म्मूच्यते भवबन्धनात् ॥
चतुर्व्विधा तु या सृष्टिर्यस्यां योनौ प्रवर्त्तते ।
पुनः प्रलीयते यस्यां कालाग्न्यादि शिवान्तगा ॥
'योनि मुद्रा' पराह्येषा बन्धस्तस्याः प्रकीर्त्तितः ।
तस्यास्तु बन्धमात्रेण तन्नास्तियन्न साधयेत् ॥
च्छिन्ना रुद्धास्तु ये मन्त्राः चालिता स्तम्भिताश्च ये ।
दग्धा मत्ताः शिखाहीनाः मलिनास्तुःतिरस्कृताः ॥
भेदिता ब्रह्म संयुक्ताः शप्ताः सम्मूर्च्छिता हताः ।
मन्दा बालास्तथा वृद्धाः प्रौढ़ा यौवन गर्व्विताः ॥
अरि पक्षे स्थिता ये च निर्बीजा सत्त्ववर्ज्जिताः ।
तथा सङ्केत हीनाश्च खण्डशः शतधा तथा ॥
विधिनानेन संयुक्ताः प्रभवन्त्यचिरेण तु ।
सिद्धि मोक्षप्रदाः सर्व्वे गुरुणा विनियोजिताः ॥
यद्यदुच्चरते मन्त्री मन्त्ररूपं शुभाशुभम् ।
तत्तत्सिद्ध्यत्यनायासाद्योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥
दीक्षयित्वा विधानेन अभिषिच्य सहस्रधा ।
"ततो मन्त्राधिकारार्थ मेषामुद्रा प्रकीर्त्तिता ।

ब्रह्महत्या सहस्राणि त्रैलोक्यमपि घातयेत् ॥
नासौ लिप्यति पापेन योनिमुद्रा निबन्धनात्" । इति ॥

अथ चक्राणि लययोगोपयोगीनि।

शिवयोगे,—

"मूलाधारे त्रिधावर्त्तं ब्रह्मचक्रं भगोपमम्।
तत्कन्देऽग्निनिभे ध्यायेत् अधःशक्तिमभीष्टदाम् ॥
स्वाधिष्ठानं ततश्चक्रं तत्रचातुर्द्दलाम्बुजम् ॥
तदेवोड्डीयानं ध्यायेत् पश्चिमाभिमुखं शिवम्।
पञ्चावर्त्तं नाभिचक्रं सर्पाकारान्तड़िन्निभाम्।
तत्र कुण्डलिनीन्ध्यायेन्मध्यशक्तिं सुसिद्धिदाम् ॥
अधोमुखाब्ज पत्राब्ज युक्तं हृच्चक्रमिष्टदम्।
तन्मध्यकर्णिकान्ध्यायेत् सुषुम्ना मध्य संस्थिताम् ॥
पञ्चमं कण्ठचक्रञ्च तत्राङ्गुल चतुर्थकम् ॥
इड़ापिङ्गलयोर्ध्यायेत् सुषुम्नां मध्य संस्थिताम्।
षष्ठञ्च घण्टिकामूलं लिङ्गन्तद्राज दण्डकम् ॥
ध्यायेत्त् दशमद्वारं तत्र शून्यं सुसिद्धये।
भ्रू चक्रं सप्तमन्त्वेकं नालकन्दं स्ववाक् प्रदम् ॥
ध्यायेद्दीपशिखाकारं तन्मध्ये ज्ञान लोचनन्।
ब्रह्मरन्ध्रेऽष्टमञ्चक्रं निर्व्वाणाख्यं सुसूक्ष्मकम् ॥
तत्र 'जालन्धरं' ध्यायेद्धूम्रं मोक्षप्रदन्ततः।

आकाश बीजं नवमं प्रसिद्धम्,
त्रिकूटकं पूर्णगिरेश्च पृष्ठे।
तत्रोर्द्ध्वशक्तिं शुभदां सुशून्याम्,
ध्यायेत्तदष्टार सरोज मध्ये" ॥

शास्त्रान्तरेतु,—

"प्रथमं मूलचक्रंस्याच्चिराद्वत्ति भंगाकृतिः ।
अपाने मूलकन्दाख्यं कामरूपन्तु तज्जगुः ॥
तदेव बह्नि कुण्डं स्यादत्रकुण्डलिनी स्थिता ।
ताञ्जीवरूपिणीं ध्यायेज्ज्योतिष्कां मुक्तिहेतवे ॥
स्वाधिष्ठानं नवमंस्याच्चक्रन्तन्मध्यगं विदुः ।
पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं प्रवालाङ्कुर सन्निभम् ॥
तत्रोड्डीयान पीठेतु तं ध्यात्वा कर्षयेज्जगत् ।
तृतीयन्नाभिचक्रंस्यात्तन्मध्ये भुजगी स्थिता ॥
पञ्चावर्त्ता मध्यशक्तिश्चिद्रूपा विद्युदाकृतिः ।
तन्ध्यात्वा सर्व्वसिद्धीनां भाजनं जायते बुधः ।
चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयन्तदधोमुखम् ।
ज्योतीरूपञ्च तन्मध्ये हंसं ध्यायेत् प्रयत्नतः ॥
तन्ध्यायतो जगत् सर्व्वं वश्यं स्यान्नात्र संशयः ।
पञ्चमं कण्ठचक्रं स्यात् तत्रवामे इड़ा भवेत् ॥
दक्षिणे पिङ्गला ज्ञेया सुषुम्ना मध्यतः स्थिता ।
तत्र ध्यात्वा शुचिर्ज्योतिः सिद्धीनां भाजनम्भवेत् ।
षष्ठञ्च तालूका चक्रं घण्टिका स्थानमुच्यते ॥
"दशमद्वारमार्गन्तद् राजदण्डं च तज्जगुः ।
तत्र शून्ये लयं कृत्वा मुक्तोभवति निश्चितम् ॥
भ्रूचक्रं सप्तमं विद्याद् बिन्दुस्थानञ्च तद्विदुः ॥
भ्रूवोर्मध्ये वर्त्तुलं च ध्यात्वा ज्योतिः प्रमुच्यते ।
अष्टमं ब्रह्मरन्ध्रं स्यात् परं निर्व्वाण सूचकम् ॥
तं ध्यात्वा सूचिकाभञ्च धूमाकारं विमुच्यते ।
तच्च नालं परं ज्ञेयं मोक्षदं लीन चेतसाम् ॥

नवमं व्योम चक्रं स्यात् दलैः षोड़शभिर्युतम्।
सम्विद्रूपाच तन्मध्ये शक्तिरूर्द्धस्थिता परा॥
तत्र पूर्णगिरौ पीठे शक्तिं ध्यात्वा विमुच्यते।
ऊर्द्धशक्ति निपातेन अधः शक्तेर्निकुञ्चनात्॥
मध्यशक्ति प्रबोधेन जायते परमं सुखमिति।
एतत् फलं त्रिपुरासार समुच्चये विस्तरेणोक्तम।

"अथाधारपङ्केरुहाण्यत्र वच्चे,
सुषुम्नान्तरस्थानि संक्षेपतोऽहम्।

तदम्भोज पत्रस्थितांश्चापि देवान्, तदम्भोजान्वर्णं तदाधार देवीं॥
अजग्रन्थि पद्मं पुरा यन्मयोक्तं, तदाधारमाद्यं वदन्तीह सन्तः।
सुवर्णाभवर्णैश्चतुर्भिः समेतं दलैर्योगिगम्यं महाश्चर्य भूतम्॥
चतुर्ष्वज पत्रेषु देवी निरुद्धान, दजलाविर्णांन्यसेत् केवलान् वा।
स विन्दून विन्दून् प्रभावान् समिद्धान् स्फुरज्ज्योतिषो डाकिनीदेवता च
मूलाधारे सततं ध्यानयोगात्, स्तम्भक्षोभावुत्प्लुतिर्दार्दुरीव
भूमित्यागः खेचरत्वं क्रमेण, नृणामिति सद्गुणाः सम्भवन्ति॥
कान्तिप्रकर्षोवपुषोऽपिनाद-व्यक्ति प्रदीप्तिर्जठरानलस्य।
लघुत्वमङ्गस्य निजेन्द्रियाणां, पटुत्वमारोग्य मदीनता च॥
कृत्वा मनोनिश्चल मूलचक्रे मधैर नराः केवल मादरेण।
भूतं भवच्चापि भविष्यदर्थं, वदन्ति शास्त्राण्यपि चाश्रुतानि॥
विहाय सद्यः कमलासनस्य, वक्त्राम्बुजं प्रीति तरङ्गसङ्गात्।
तदीय वक्त्राम्बुरुहोदरान्तं, सरस्वती नृत्यति दिव्यरूपिणी॥
अधिगम्य रसेन्द्र मन्त्रसिद्धिं अपिकालं च विजित्य दुर्निवारम्।
अजरामरतामवाप्यचान्ते, परमानन्दपदे मुदा रमन्ते॥

एकीभूतार्णवाम्भ:प्लुत, मखिल जगत् पूर्वमासीत् अपूर्व,-
ज्योतिर्मुर्त्तिं स्तदन्तर्महित—महिमभूर्लिङ्गरूपी वभूव ॥
षट्सिद्धाधिष्ठितात्मा सकलसुरनुत: षड्भिरास्यैरुपेत:,
षड्भि:कोणैश्च देवो, भवभयतिमिरध्वंस हंसो महेश: ॥
आद्यंलिङ्गवपुर्भृतो भगवतो-देवोहिरण्डोऽभवत्,
वाणी पूर्व्वमुखं शिवस्यतु, महाकालस्तदूर्द्धाननम् ।
वक्त्रं दक्षिणमाशुशुक्षणिरसौ देव: पिणाकी पुन:,
पाश्चात्यं कृगलाण्ड एष भगवान् वामास्यमस्याऽभवत् ॥]
स्वाधिष्ठान समाह्वयं रसदलैर्मूले ध्वजस्याम्बुजम्,
बालादित्य मण्डलोपरिगतै: पृष्ठादि तर्काक्षरै: ।
विन्दूल्लासित मस्तकैर्भगवतो लिङ्गात्मन: शूलिन:,
स्थानं योगिवरेण गोचरमिदं चास्याधिपा राकिणी ॥
इह स्वाधिष्ठाने निहित निजचेतोलयवशात्,
मन्दानन्दौघस्तिमित-हृदय: साधकवर: ।
समेतक्लेशाऽण्ड: चितितलगतो वा मृगदृशाम्,
स्मरस्मेरापाङ्गं रमयति गणं कान्तिकलितम् ।
इह वेत्ति निधाय मानसं स्वं विविधं चाश्रुत शास्त्रजालमुच्चै: ।
अवधूत जरामय: समर्थ: सुचिरं जीवति वीत मृत्यु भीति: ॥
वपुषोऽशुचि भाजनस्य शश्वत्, परमां शुद्धि मिहातनोति पुंसाम् ।
शरदम्बुज पेलवस्य देहे दृढ़रक्षो घनताञ्च शीतरश्मि:,
चलितं सहसा महारसेन्द्रं कमलालोकनतोवियत् सरोजात् ।
इह ये विनिधारयन्ति सन्तो ननु धीरा:पुरुषोत्तमा स्तएव ॥
मदधीत कटो महागजेन्द्रो वशता मेति यथा शनैरुपायात् ।
बलवानिह वै सुधाकरोऽसौ क्रमरुद्ध: स्ववशो भवत्यवश्यम् ॥

एतस्मिन्कुलिशाब्ज योग निरतादादौ लयो जायते,
रागादिन्द्रिय दक्षिनां लयवशात् सम्बित्तिरपूरजिंता।
अम्लनील मञ्जारसद्रवजुषां नृणाञ्च चेतोलयात्।
आविर्भावमुपत्यमन्द सहजानन्दच्छलेन्दूदयः॥
नाभिस्थं मणिपूरकन्दशदले नीलाञ्जनाभैर्युतम्,
तड्डादैरथापिदशाक्षरैर्द्दलगतैर्बिन्दूल्लसन्मस्तकैः।
लाकिन्या समधिष्ठितञ्च सततं ध्यानैर्नराः केवलम्।
वश्याकर्षण निर्विषीकरणभूर्च्चोभादिकं कुर्व्वते॥
स्थानेऽस्मिन्निहितात्मनः सुकृतिनः पातालसिद्धिं परा,
स्वर्गस्याप्रतिमस्य साधनमपि स्यादीप्सितस्य क्षितौ।
रूपं भूमिविसर्ज्जनं परपुरे शश्वः प्रवेष्टुंजरा—
हानिश्चाखिल दुःख रोग शमनं कालस्य वा वञ्चनम्॥
हृदये सरसेन्द्रगोपसन्ध्या घनसिन्दूर सुवर्ण सन्नभम्।
यदनाहत (१) मितुशन्ति सन्तो रविसंख्यैरूपशोभितन्दलैः॥
क्रोधीशाद्यैर्भैरवैर्भानुसंख्यैरर्द्दैर्ण्डोपेतं मण्डितचण्डवीर्यैः।
तत् काकिन्याधिष्ठितं दिव्यशक्त्या देव्या हंसेनापि देवेन शश्वत॥
एतस्मिन् सततं निविष्टमनसः स्थाने विमाने स्थिताः,
क्षुभ्यन्त्यद्भूतरूपकान्तिकलिता दिव्यस्त्रियो योगिनः।
ज्ञानञ्चाप्रतिमं त्रिकाल विषयं क्षोभः पुरस्य श्रुतिः,
दूरादेव च दर्शनंचिरगतिः स्यादेयोगिनो मेलनम्॥
विशुद्धाख्यं कण्ठे कमलमथ धूम्रातिरुचिभि,
र्युतं श्रीकण्ठादिस्वर परिगतैः षोड़शदलैः।

(१) अन्यत् सर्व्वंवृत्तं पूर्णानन्दकृत षट्चक्रे तत्व्याख्यानेच ज्ञेयम्। तथैव त्रिपुरा सार समुच्चयःटीकायामस्ति।

इहस्थाने शाकिन्यतुलनिज शक्तिर्भगवती,
स्थिता नित्यं देवी शरणगमनार्त्ति प्रशमनी ।
अभ्यास योगादिह सन्निविष्टः शान्तस्य शश्वन्नर पुङ्गवस्य,
समर्थता स्यादनधीत शास्त्र सद्भावभावे वसुधातलेऽस्मिन् ॥
स्थानेऽत्र संसक्तमना मनुष्य स्त्रिकालदर्शी विगताधिरोगः ।
जित्वा जरामञ्जननीलकेशः क्षितीचर जीवति वीत मृत्युः ॥
इह स्थाने चित्तं सतत मवधायात्तपवनो,
यदि क्रुद्धोयोगी चलयति समस्तं त्रिभुवनम् ।
न च ब्रह्माविष्णुर्नच हरिहरोनापिद्युमणि—
स्तदीयं सामर्थ्यं शमयितुमलं नापिगणेशः ।
आज्ञा नाम भ्रूयुगमध्येऽदलयुग्मो—
पेतं पद्मं शारदचन्द्र मयूखाभम् ।
हाकिन्याख्याऽत्रापिच देवी दलयुग्मे,
वर्णावन्त्यौ बिन्दुयुतौ संस्मरणीयौ ।
ध्यान योग निरतस्य जायते पूर्वजन्म कृतकर्म्मणां स्मृतिः । (१)
चेत बिन्दुनिलयेच (२) दूरतो दर्शन श्रवणयोः समर्थता ॥
इह सन्निहित स्वचित्त वृत्तिः प्रतिमायाः प्रतिजल्पनं करोति ।
गमनक्षमरः पुरेपरेषां पुनरुत्थापनमप्यथो मृतस्य ॥
निरालम्बं मुद्रांनिजगुरुमुखेनैव विदिता,
मिहस्थानेवद्धा स्थिरनिहितधीः साधकवरः ।

---

(१) ध्यान योग प्रावीण्येन "संस्कार साक्षात्करणात् पूर्व्वजनमज्ञानं" भवति, तथाच योगदर्शन सूत्रम्" "संस्कार साक्षात् करणात् पूर्व्वजाति ज्ञानम् ।३।१८ ।

(२) बिन्दोस्तत्त्वं शैवदर्शनतत् टीकातोज्ञेयम् ।
एव मेव शारदातिलके तद्व्याख्यानेचास्ति ।

सदाभ्यासात् पश्यत्यमरनिलयान्त रखिला-
मुडुश्रेणीं विष्णोरपिपद मुडूनामधिपतिम् ॥
ब्रह्माणं सुरवृन्द-वन्दितपदद्वन्द्वम् मुकुन्दन्तथा ।
शम्भुन्देवनिकायनायकमपि प्रेताधिपम्वारिपम् ।
चक्रावह्निमपि प्रभुञ्च पवनं तार्च्यञ्च यक्षेश्वरम्,
गन्धर्व्वानपि किन्नरानपिगुरो सिद्धान् प्रसिद्धानपि ॥
रङ्गोत्तुङ्गतरङ्ग सन्ततजलां स्वर्णोककल्लोलिनीम्,
योगी पश्यति शश्वदश्चितरुचिं तत्रापिहैमाचलम् ।
उत्तुङ्ग पीवरपयोधरभारनम्रां, कन्दाङ्गमङ्गजमङ्गजमन्द जायाम् ॥
उद्भासिचिल्लियुगलं चकितैनशाव, लोलेक्षणं विसरमप्सरसान्तथैव ॥
यत्राश्रमस पुङ्गवानपिमुनीन् नित्यांश्च भव्याकृतीन्,
भ्रन्त: कान्तिकलाकपाल कलितान् विद्याधरान् मातर: ।
समुत्तुङ्गै: शृङ्गै: स्थगितगगणाभोग ककुभो-
लसन्नागारत्नाकलित कटकान् भूधर वरान् ॥
कुरङ्गै: सारङ्गैरपि च रमणीयाम्बनभुवम्,
तथागुर्वीमुर्व्वीं सहित विविधञ्चैव सहिताम् ।
तरङ्गैरुत्तुङ्गैरहि मकर.मातङ्गनिकरै: ।
करालानां भीमैरपि जलधरैर्भुधरवरै:,
तथा पारावारान् नमगसरितोवारिभरितान् ॥
सहंसालिं पाल्लीमपिच सरसां सारसजुषाम् ॥
चरन्मरालं सचकोरमालम्, करिकरानन्तरवारिनीलम् ।
कलापिजालं सुधरानुकूलं प्रवासीकालं नव मेघजालम् ॥
एतस्मिन् परमाद्भुताव्ययमहा, नन्दैक कन्दैपरे
स्थानेमानसमात्मन: स्थिरमति: संयोजयन्मुद्रया ।

योगीतन्मयतामुपैतिशनकैश्चेतोनिरालम्बया,
पश्चान्नैज महासुखलयवशा दाविर्भवन्नान्तरम् ॥
लीनेचेतसि तत्र विश्वनिलये वह्नेरिवादौ कणा,
दृश्यन्ते तदनन्तरञ्च विलसज् ज्योत्स्नासपत्नंमहः ।
नित्यानन्द इति श्रियःपतिरिति श्रीवासुदेवः पुमान् ॥
आत्मेतुरच्यत इत्यचिन्त्यमहिमा यो गीयते योगिभिः ।
स्थानेऽस्मिन् परमेश एव भगवान् व्यक्तोभवत्यव्ययः ॥
साक्षीराहुरिरान्तरा-न्तरगतः स्थानन्तदेतत् पदम् ।
यत्रारोप्य समीरणं स कृतिनः प्राणप्रयानेनराः ।
दिव्यन्तत् परमं पुराण पुरुषं वेदान्त वेद्यं कविम्,
विश्वाद्यं प्रविशन्ति सतत महानन्दैकन्दं विभुम् ।
सहस्रारपद्मं विसर्गादधस्तादधोवक्त्रमारक्त किञ्जल्कपुञ्जम् । (१)
कुरङ्केनहीनस्त्रिशृङ्गस्तदन्तः स्फुरद्रत्नजाल सुधांशु समोस्ति ॥
तदन्तर्गतं ब्रह्मरन्ध्रं सुसूक्ष्मं यदाधारभूतं सुषुम्नाख्यनाड्याः ।
तदेतत् पदं दिव्यमत्यन्त गुह्यम् सुरैरप्यगम्यं सुगोप्यं प्रयत्नात्" ॥
एतत् कैलास सञ्ज्ञं परमकुलपदं विन्दुरूपी स्वरूपी,
यत्रास्ते देवदेवो भवभय तिमिर-ध्वंसहंसोमहेशः ।
भूतानामादि भूतो रसविसरसितांशुसन्ततस्रोत्तमाङ्गः
सौधींधारां किमुञ्चन् अभिमतफलदोयोगिनां योगगम्यः ॥

स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण पुंसाम्,
संसारेऽस्मिन् सम्भवोनैवभूयः ।
भूतग्रामं सन्तताभ्यास योगात्,
कर्त्तुं हर्त्तुं स्याच्चशक्तिः समग्रा ॥

---

(१) श्रीमत् कालीचरण कृत षठ्चक्र व्याख्याने अन्यथाव्रत्तमस्ति सहस्रारपद्मस्येति ।

स्थानेपरे हंस निवास भूते
कैलासनाम्नीह निविष्टचेताः।
योगीगत व्याधिरधःकृताधि-
व्याधिश्चिरं जीवति मृत्यु-मुक्तः॥

स्थानेऽस्मिन् सततदृद्धिभावरहिता नित्योदिताधोमुखी,
वालादित्यनिभा प्रभामृग्रभृतः सास्ते कलाषोड़शी।
वालाग्रस्य विखण्डितस्य शतधा भागेनवैकेन या,
सूक्ष्मत्वादात्महृशीति चान्तरङ्कलिटप्रीयूषधाराधरा॥
एतस्याः परतःस्थिता भगवती भूतादि दैवाधिपा,
निर्व्वाणाख्य कलार्द्धचन्द्र कुटिला साषोड़शान्तर्गता।
वालार्कस्य सहस्रधा विदलितस्यैकेन भागेन या,
सूक्ष्मत्वात् सदृशी त्रिलोकजननी या द्वादशार्क प्रभा॥
निर्व्वाणाख्यकलापदोपरिगता निर्व्वाणशक्तिः परा,
कोट्यादित्यसमप्रभातिगहना वालाग्रभागस्य या।
कोट्यंशेन समा समस्त जननी नित्योदिता निर्म्मला,
नित्यानन्दपदच्छलेन्दुविगलद्धारा निरालम्बना॥
एतस्याः परतः परात्परतरं निर्व्वाण शक्तेः पदम्,
शैवं शाश्वतमप्रमेयममलं नित्योदितं निष्क्रियम्।
तद्विष्णोःपदमित्युशन्ति सुधियः केचित्पदं ब्रह्मणः,
केचिद्धंसपदं निरञ्जनपदं केचिन्निरालम्बनम्।
आरोप्यारोप्यशक्तिं कमलज निलयादात्मना साकमेकम्,
स्थानेष्वाशावसानेष्ववहितहृदयश्चिन्तयित्वा क्रमेण।
नीत्वानादावसानां खगमकुलमहापद्म ख (सता) प्रान्तरस्थाम्,
ध्यायेच्चैतन्यरूपामभिमतफलसंप्राप्तये शक्तिमाद्याम्॥

साचात्साचारसाभं गगनगतमहासद्म पद्मस्थहंसाम,
पीतां दिव्यामृतौघं पुनरपि च विशेन्मध्यदेशं कुलस्य ।
चक्रे चक्रक्रमेणामृतरसविसरैस्तर्पयेद्देवतास्ताः,
डाकिन्याद्याः समस्ताः कमलजपदगां तर्पयेत्कुण्डलीन्ताम्" ॥

अथ षट् कर्म्माणि ।

हठ प्रदीपिकायाम्,—

"धौती वस्तिस्तथा नेती त्राटकं नौलीकन्तथा ।
कपाल भाति चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥
कर्म्मषट्कमिदंगोप्यं घटशोधनकारकम् ।
विचित्रगुणसन्धायी पूज्यते योगिपुङ्गवैः ॥

अथ धौती ।

चतुरङ्गुल विस्तारं सूक्ष्मं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेदेतदभ्यासाद्धौति कर्म्मविद् ॥
कास-श्वास-प्लीहा कुष्ठं कफरोगाश्च विद्रधिः ।
धौतीकर्म्म प्रभावेन प्रयान्त्येव न संशयः ॥

अथ वस्ती ।

नाभिदघ्नजलेपायून्यस्त नाकोत्कलासनः ।
आधाराकुञ्चनं कुर्य्यात् अभ्यासादस्ति कर्म्मविद ॥
गुल्मोदरंचापि वात प्लीहा पित्तकफोद्भवाः ।
वस्तिकर्म्म प्रभावेन वाध्यन्ते सकलामयाः ॥

धात्विन्द्रियान्तःकरण प्रसादम्,
दध्याच्चकान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेष दोषोपचयं निहन्यात्,
अभ्यस्यमानं जलवस्ति कर्म्म ॥

अथ नेती।

"सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्।
मुखान्निर्गमयेत् साहि नेतीसिद्धैर्निगद्यते॥
कपालशोधिनीचैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।
यत्तूर्द्ध्वं जात-रोगौघान् जरयत्याशुनेतीवित्॥

अथ त्राटकम्।

निरीक्षेन्निश्चल दृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः।
अश्रुप्रपातपर्य्यन्तमाचार्य्यैस्त्राटकं मतम्॥
मोटनं नेत्ररोगानां तन्द्रादीनां कपाटकम्।
एतच्च त्राटकं गोप्यं यथाहाटक पेटकम् (१)॥

अथ नौली।

अमन्दावर्त्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्ययोः।
नतांसो भ्रामये देषा नौलियोगोप्रचक्षते॥

मन्दाग्नि सन्दीपन पाचकाग्नि,
सन्दायिकानन्दकरी तथैव।
अशेष दोषामयशोषनीच,
हठक्रियामौलिरियं हि नौली॥

अथ कपाल भाती।

भस्त्रेव लोहकाराणां रेचपुरी ससंभ्रमौ।
कपालभाती विख्याता कफदोष विशोषिणी।

अथ मुद्रा।

पवनयोग संग्रहे,—

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
'शक्तिचालो' 'मूलबन्ध' 'उड्डीयाणं' ततः परम्
'जालन्धरा'भिधोबन्धो 'विपरीत कृति' स्तथेति॥

---

(१) सुवर्णमञ्जुषावत् गोपनीयं सर्व्वदेति।

हठ प्रदीपिकायां,—

स शैलवन धात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।
सर्व्वेषां योग तन्त्राणां तथाधारोहि कुण्डली ॥
"सुप्तागुरुप्रसादेन बोधिता सुखदा भवेत् ।
तथा सर्व्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपिच ॥
प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजन् यथायतेः ।
तथाचित्तं निरालम्बं तथाकालस्य वञ्चनम् ॥
तस्मात् सर्व्वप्रयत्नेन प्रबोधयितु मीश्वरि ! ।
ब्रह्मद्वारमुखेसुप्तां मुद्राभ्यास परोभवेत् ॥
महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
'उड्डीयानो' 'मूलबन्धः सद्दि 'जालन्धरा'भिधः ॥
करणीविपरीताख्या तथाबैशक्तिचालनम् ।
एतद्धिमुद्रानवकं जरामरण-वर्ज्जितम् ॥
अनादिनाथेनोदितं अष्टैश्वर्य्यप्रदायकम् ।
वल्लभं सर्व्व सिद्धीनां दुर्ल्लभं मरुतामपि ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।
कस्यचिन्नैववक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ।

अथ महामुद्रा स्कान्दे—

शोधनं नाड़ीजालस्य घटनं चन्द्रसूर्य्ययोः ।
रसानां शोषणं :सम्यङ् महामुद्राभिधीयते ॥

ऐश्वरप्रोक्ते—

महामुद्रां प्रवच्यामि तन्त्रेऽस्मिन् मम वल्लभाम् ।
यां प्राप्य सिद्धकाः सिद्धिं कपिलाद्याः पुरागताः ॥

गुदं सव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरम्।
गुरूपदेशतोयोनिं गुदमेढ्रान्तरालगाम्॥
"सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन तु।
नवद्वाराणि संयम्य चिवुकं हृदयोपरि॥
चित्तं चतुष्पथे दत्वा प्राणभेद् वायुधारणाम्।
'महामुद्रा'भवत्येषा सर्व्वतन्त्रेषु गोपिता॥
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेनाभ्यसेत् पुनः।
प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियत-मानसः॥
मुद्रामेनान्तु संप्राप्य गुरुवक्त्रात् सुगोपिताम्।
अनेन विधिनायोगी मन्दभाग्योऽपि सिद्ध्यति॥
सर्व्वासामेवनाड़ीनां चालनं बिन्दुधारणम्।
जारणं तु कषायस्य पातकानां विनाशनम्॥
कुण्डलीतापनं वायोर्ब्रह्मरन्ध्र-प्रवेशनम्।
सर्व्वरोगोपशमनं जठराग्नि-विवर्द्धनम्॥
वपुषः कान्ति ममला जरामृत्युविनाशनम्।
वाञ्छितार्थंफलं सौख्यमिन्द्रियानाश्चमारणम्॥
एतानुक्तानि सर्व्वानिमार्गारूढ़स्य योगिनः (१)।
मुद्राकामदुघाह्येषा साधकानां मयोदिता॥
गुप्ताचारेण कर्त्तव्या न देया यस्य कस्यचित्।
इयं खलु 'महामुद्रा' महासिद्धैः प्रशस्यते॥
महाक्लेशा यतो दोषा जीर्य्यन्ते मरणादयः।
'महामुद्रा'ञ्च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमा इति।

(१) येतु योगारुरुक्षवः योगिनः स्तेषामप्यर्थे, नैवोक्तानितानि अपितुतानि सर्व्वाणि योगारूढ़स्यार्थे ज्ञातव्यानि।

हठप्रदीपिकायाम्—

"यथा दण्डाहत: सर्पोदण्डाकार: प्रजायते ।
ऋज्वीभूता तथाशक्ति: कुण्डली सहजाभवेत् ॥
पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ।
पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां पूरयेत् मुखम् ॥
कण्ठेबन्धं समारोप्य धारयेद् वायु मूर्द्ध त: ।
तथाऽसौ मरणावस्थांहरते विपदाश्रयाम् ॥
नहिपथ्यमपथ्यं वा रसा सर्व्वेऽपि नीरसा: ।
अपिमुक्तं विषं घोरंपीयूषमिव जीर्य्यति ॥
क्षत-कुष्ठ-मुदावर्त्त-गुल्मप्लीहा पुरोगमा: ।
तस्यरोगा: क्षयंयान्ति महामुद्राञ्च योऽभ्यसेत् ।

अथ महाबन्ध: ।

ईश्वर प्रोक्त—

"योऽन्यां प्रसारित: पादो विन्यस्यतमुरूपरि ।
गुदयोनी समाकुञ्च्य नीत्वाचापानमूर्द्धगम् ॥
योजयित्वा समानेन कृत्वाश्वास मधोमुखम् ।
बन्धयेदूर्द्ध गत्यर्थमपान प्राणयो: सुधी: ॥
कथितोऽयं महाबद्ध: सिद्धिमार्ग प्रदायक: ।
नाड़ीगलद्रसवहमूर्द्ध नयति योगिन: ॥
उभाभ्यां साधयेत् पद्मामिकैकं सुप्रयत्नत: ।
मतमत्र तु केषाञ्चित् कण्ठबन्धं विवर्जयेत् ॥
राजदण्डद्वयं तत्र जिह्वयो: स्तम्भयेदिति ।
भवेदभ्यासतीवायु: सुषुम्नां मध्यसंगत: ॥

अनेन वपुषःकान्ति दृढ़वद्धोऽस्थि पञ्जरः।
सम्पूर्ण हृदयोयोगी भवन्त्येतन्नियोगिनः॥
बन्धेनानेन योगीन्द्रः साधयेत् सर्व्वमीप्सितम्।
अपानप्राणयोरैक्यं कृत्वा त्रिभुवनेषु वै"॥

हठ प्रदीपिकायाम्—,

पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा॥
पूरयित्वा मुखे वायु हृदये चिबुकं तथा।
निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत्॥
रेचयेच्च शनैरेर महाबन्धोऽय मुच्यते।
'अयं खलु महाबन्धो' महासिद्धिप्रदायकः॥
कालपाश महाबन्ध विमोचन विचक्षणः॥
अयं तु सर्व्वनाड़ीनां ऊर्द्धं गमन रोधकः।
त्रिवेण्या सङ्गमं धत्ते (१) केदारं प्रापयेन्मनः॥

अथ महावेधः—

"रूपलावण्य सम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना।
महामुद्रामहावेधौ निष्फलौ वेधवर्ज्जितौ॥
महाबन्धे स्थितोयोगी कृत्वा पूरकमेकधा।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया॥
समहस्तयुगो भूत्वा स्फिजौ सन्ताड़येच्छनैः।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फूरति मध्यगः॥
सोम सूर्य्याग्नि सन्धानं जायते चामृतायते।
मृतावस्था-समुत्पन्नं ततो मृत्युभयं कुत :॥

(१) "इड़ा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुनानदी।
इड़ापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना च सरस्वती। "त्रिवेणी सङ्गमो यत्र तीर्थराज सउच्यते"।

महावेधोऽय मभ्यासान् महासिद्धि प्रदायक: ।
बलीपलित वेधघ्न: सेव्यते साधकोत्तमै: ॥
एतत्त्रयं महागुप्तं जरा मृत्यु विनाशनम् ।
वह्निवृद्धिकरञ्चैव अणिमादि गुण प्रदम् ॥
अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्य सम्भार सन्धायि पापौघाभिदूरं सदा ।
समयक् शिक्षावतामेव स्वल्पं प्रथम साधने ॥

ईश्वर प्रोक्ते ।

महाबन्धस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य्य वायुना ।
स्फिजौ संताड़येद् विद्वान् वेधोऽयं कीर्त्तितोमया ॥
वेधेनानेन संविद्ध: वायुना योगिपुङ्गव: ॥
ग्रन्थीन् सुषुम्ना मार्गेण ब्रह्मरन्ध्रं भिनत्त्यसौ ॥
य: करोति सदाभ्यासं महावेधं सुगोपितम् ।
वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य जरामृत्यु विनाशिनी ॥
चक्रमध्ये स्थिता देवा: कम्पन्ते वायुताड़नात् ।
कुण्डल्यपि महामाया कैलाशांसे विलीयते ॥
तस्माद् योगी प्रयत्नेन करोति त्रितयं क्रमात् ॥
"एतत्त्रयं प्रयत्नेन चतुर्व्वारं करोति य: ।
षण्मासाभ्यन्तरे मृत्युञ्जयत्येव न संशय: ॥
एतत् त्रयस्य माहात्म्यं सिद्धो जानाति नेतर: ।
यज्ज्ञात्वा सिद्धका: सर्व्वे सिद्धाख्यां लेभिरे पराम् ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन साधनं सिद्धिमिच्छता ।
अन्यथा नैव सिद्धि: स्याद् मुद्राणामेष निर्णय:" ॥

अथ खेचरी।

योग बीजे।

"वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरङ्गुलम्।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनाधार लक्षणम्॥

हठ प्रदीपिकायाम्—

"छेदनं चालनं दोहै जिह्वां संवर्द्धयेत्तावत्
यावदियं भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरी सिद्धिः"।
कपालं पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्त्तयेत्॥
सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते॥
रसना मूर्द्धगां कृत्वा क्षणार्द्धं यदि तिष्ठति।
विषयैर्मुच्यते योगी व्याधि मृत्यु जरादिभिः॥
खेचर्य्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्द्धतः।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च॥
चलितोपि यदा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम्।
व्रजत्यूर्द्धं हि तच्छक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया॥
संपातन विधौ बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा।
पाण्डुरं शुक्रमाख्यातं लोहिताख्यं महारजः॥
सिन्दूरं सन्निभं वीजं रविस्थाने स्थितं रजः।
शशिस्थाने भवेद् बिन्दु स्तयोरक्यं सुदुर्लभम्।
बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दुरजोरविः॥ (१)
"यातिबिन्दोः सहैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा।
शुक्रश्चन्द्रेण संयुक्तो रजः सूर्य्येण संहतम्॥

(१) "सच्चिदानन्द विभवात् सकलात् परमेश्वरात्।
आसीच्छक्तिस्ततोनादः नादाद्बिन्दुः समुद्भवः॥ शारदा तिलकः। १।१।५
अन्यत् शवदर्शने तट्टीकायाञ्च।

तयो; समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ।
चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ॥
तस्मात् चित्तं च शुक्रं च रक्षणीयं प्रयत्नतः ।
... ... वियति शिखरे, मेरुमूले तदस्ति ।
तत्त्वं चैतत् प्रवदति सुधीः सम्मुखे निम्नगानाम् ।
चन्द्रात् सारः स्रवति सततं तेन मृत्युर्नराणाम् ॥
तद् बध्नीयात् स्वकरण मुद्रा नान्यथा कायसिद्धिः ।
इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तीव दीपकः ॥
नित्यं सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ।
रसनां वेशयेदूर्द्धं पिबेत् तच्छ्रावितं जलम् ॥
गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमर वारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये नेतरान् कुल-घातकान् ॥
गोशब्देनोदिता जिह्वा तत् प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांस भक्षणं तत्तु-महापातक-नाशनम् ॥
जिह्वा प्रवेश सम्भूत वह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात् स्रवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी ॥
एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्राच खेचरी ।
एको देवो निरालम्व एकावस्था मनोन्मनी ॥
नासनं सिद्धिसदृशं न कुम्भः केवलोपमः ।
न खेचरी समा मुद्रा न नादः सदृशोलयः ॥
मूर्द्धः षोड़शपत्र पद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठात्,
ऊर्द्धास्योरसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।
तत् कल्लोलकलाजलञ्च विमलं जिह्वाकुलं यः पिबेत् ।
निर्दोषं स मृणाल कोमल तनुर्योगी चिरं जीवति ॥

"चुम्बन्ती यदि लम्बिकोग्रमनिशं जिह्वा रसस्यन्दिनी,
सक्षारा कटुकाम्लदुग्ध सदृशं मध्वाज्यतुल्यं यदा,
व्याधीनां हरणं जवान्तःकरणं शास्त्रागमोच्चारणम्,
तस्य स्यादिहसिद्धिरष्टगुणिता सिद्धाङ्गना कर्षणम्" ॥

स्कन्दपुराणे—

"कपाल कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति 'खेचरी' ॥
चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे गता।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निषेविता ॥
यावद् बद्धा नभोमुद्रा तावद्‌बिन्दुर्नगच्छति।
यावद् बिन्दुः स्थिरोदेहे तावत् कालभयं कुतः ॥
पीड्यते न स रोगेण न च लिप्यत कर्म्मणा।
वाध्यते न सकालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥
रसनां तालुविवरे निधायोर्द्ध्व मुखामृतम् ॥
पिवेन्निर्ज्झरताङ्गच्छेत् षन्मासान्नात्र संशयः।
ऊर्द्ध्व जिह्वोस्थिरोभुत्वा सोमपानं करोति यः ॥
मासार्द्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगविद्।
सम्पीड्य रसनाग्रेण राजदन्त विलं महत् ॥
ध्यात्वामृतमयीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत्।
अमृतापूर्ण देहस्य योगिनोद्वित्रि वत्सरान् ॥
ऊर्द्ध्वं प्रवर्त्तते रेतो ह्यणिमादिगुणोदयम्।
नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ॥
तक्षकेनापिदष्टस्य विषगड़ं न च सर्पति" ॥ इति।

दत्तात्रेयः—

"अन्तःकपाल विवरे जिह्वांचावर्त्त्य चार्पयेत्।
भ्रूमध्ये दृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति "खेचरी" (१)॥
न रोगो मरणन्तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रांवेत्ति खेचरीम्"॥ इति।

ईश्वर उवाच—

"लम्बिकोर्द्ध्वं स्थिते गर्त्ते रसनां विपरीतगाम्।
संयोजयेत् प्रयत्नेन सुधाकूपे विचक्षणः॥
मुद्रैषा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोधतः।
निरन्तरं कृताभ्यासात् पीयूषम्प्रत्यहम्पिवेत्॥
तेन विग्रह सिद्धिःस्यान्मृत्युमातङ्ग केशरी।
मुद्रैषा खेचरी यस्य सुस्थिरास्यादतन्द्रिता॥
शतब्रह्मगतेनापि क्षणार्द्धं मन्यते हि सः"। इति॥

अथ मूलबन्धः।

"पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गं सुयन्त्रितम्।
बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्द्ध्वं समभ्यसेत्॥
कथितोऽयं मूलबन्धो जरामरण-नाशनः।
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयोमूत्र पूरीषयोः॥
बन्धेनानेन सुतरां योनिमुद्रा प्रसिद्ध्यति।
सिद्धायां योनिमुद्रायां किन्न सिद्ध्यतिभूतले॥
बन्धस्यास्य प्रसादेन गगने विजितानिलः।
पद्मासनस्थितोयोगी भुवमुत्सृज्य वर्त्तते॥

---

(१) इयन्तु खेचरीमुद्रा ज्ञान सङ्कलनीतन्त्रेन्यथावर्णितमस्ति।
यथा—"मनः स्थिरं यस्य विनावलम्बनं दृष्टिस्थिरंयस्यविनावलोकनम्।
वायुः स्थिरो यस्य विना निरोधनं सा एव मुद्रा विचरन्ती खेचरी"॥ इतन्त्रे वेति।

सुगुप्ते निर्ज्जने देशे बन्धमेनं समभ्यसेत्।
संसार सागरं तर्त्तुं यदीच्छेद् योगि पुङ्गव"। इति॥

हठ प्रदीपिकायाम्,—

"पार्ष्णि भागेन सम्पीड्य योनि माकुञ्चयेद् गुदम्।
अपानमूर्द्ध माकृष्य 'मूलबन्धो'ऽयमुच्यते॥
अधोगतमपानञ्च तदूर्द्धं कुरुते हठात्।
आकुञ्चनेन तत्प्राहु "मूलबन्ध" न्तु योगिनः"।

योगवीजे,—

"गुदं पार्ष्ण्यातु सम्पीड्य योनि माकुञ्चयेद्बलात्।
वारम्वारन्तथाचोर्द्ध्वं समायाति समीरणः॥
प्राणापानौ नाद विन्दु-मूलबन्धेन चैकताम्।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः॥
अपानेचोर्द्ध्वगे जाते सम्प्राप्ते वह्निमण्डले।
तथानल शिखा दीर्घा वर्द्धते वायुनाहृता॥
ततो जातौ वह्न्यपानौ प्राणमुक्त स्वरूपकौ।
तेनात्यन्त प्रदीप्तस्तुज्वलनोदेहजस्तथा॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता सततं सम्प्रवोध्यते।
दण्डाहतभुजङ्गीव निश्वित मृजुताम्व्रजेत्॥
विलम्प्रविष्टेव तथा ब्रह्मनाड्यन्तरे व्रजेत्।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्त्तव्यो योगिपुङ्गवैः"॥

अथोड्डीयान बन्धः।

"बद्धोयेन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः॥
उड्डीणं कुरुते यस्मा दविश्रान्तं महाखगः।
उड्डीयाणन्त देवस्यान्मूलबन्धोऽभिधीयते॥

उदरे पश्चिमं भागं नाभेरूर्द्ध्वं समाचरेत् ।
'उड्डीयानो'ह्यसौ बन्धो मृत्यु-मातङ्ग केशरी ॥
उड्डीयानन्तु सहजं गुरुणा कथितं यथा ।
अभ्यस्ते तु तदन्वस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥
नाभेरूर्द्ध्वमधोवापि तालङ्कुर्य्यात् प्रयत्नतः ।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युञ्जयत्येव न संशयः ॥

हठ प्रदीपिकायाम्,—

"सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढ़म् ।
गुल्फदेश समीपेतु उदरन्तत् प्रपीड़येत् ॥
पश्चिमं तालमुदरे कारयेच्चिवुकं हृदि ।
शनैः शनैर्यथा प्राणस्तुन्दशुद्धिं निगच्छति ।
सर्व्वेषामेव बन्धानां उत्तमोह्युड्डीयानकः ।
उड्डीयानोबन्धएष कण्ठदुःखविनाशनः ।
नित्यं यः कुरुते योगी चतुर्व्वारं दिने दिने ।
तेन नाभेर्व्विशुद्धिः स्यादेयन सिद्धोभवेम्मरुत् ॥
षण्मासमभ्यसन् योगी मृत्युञ्जयति तत्त्ववित् ।
तस्योदराग्निर्ज्ज्वलति रसवृद्धिश्च जायते ॥
अनेन सुतरां सिद्धिः विग्रहस्य प्रजायते ।
रोगाणां संच्चयश्चापि योगिनो भवति ध्रुवम् ॥
गुरोर्लब्धा (१) प्रयत्नेन साधयेत्तु विचक्षणः ।
निर्ज्जने सुस्थिते (२) देशे बन्धम्परम दुर्ल्लभम्" । इति ।

---

(१) यतः "सङ्केतविद्यागुरुवक्त्रगम्या" इति नागेशभट्टोक्तेः "इदन्तेनातपस्काय नाभक्ताय कदाचन । नचाशुश्रूषवे वाच्य" मित्यादि श्रीभगवद्गीतोक्तेश्च अप्रार्थिनेऽनधिकारिणेच यत्र तत्र रहस्य विद्या नैव वक्तव्या । अप्रयोजनमुद्दिश्य च विद्या रहस्य हानिरधिकारिणामनिष्टञ्चस्यात् । एवञ्च योग मन्त्रविद्याऽनधिकार्य्युपदेशे स्वयं पुस्तक दर्शनाभ्यासे च महदनिष्टं स्वास्थ्यहानिरवश्य मिति गुरुतोऽनुसन्धेया । अतो मया यथायोग्यस्थानं टीप्पनी प्रदाने विरम्यते । एतद्वृत्तं सौन्दर्य्यलहर्य्यां लक्ष्मीधरीय व्याख्यानेऽवलोकनीयम् ।

अथ जालन्धरः।

"वध्वा गलशिराजालं हृदये चिवुकन्यसेत्।
'बन्धोजालन्धरः' प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः॥
नाभिस्थवह्निर्जन्तूनां सहस्र कमलच्युतम्।
पिवेत् पीयूषं रसवत् तदर्थं बन्धयेदिमम्॥
बन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिवति बुद्धिमान्।
अमरत्वञ्च सम्प्राप्य मोदते भुवनत्रये॥
'जालन्धरोबन्ध'एष सिद्धानां सिद्धिदायकः।
अभ्यासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धिमिच्छता"॥ इति।

योगवीजे,—

"कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेदृढ़ मिच्छया।
'बन्धोजालन्धरा'ख्योऽय ममृताव्ययकारकः"॥ इति।

हठ प्रदीपिकायाम्,—

"बध्नातीह शिराजाल मधोगामि नभोजलम्।
ततोजालन्धरः प्रोक्तः कण्ठदुःखौघनाशनः॥
जालन्धरे कृतेबन्धे कण्ठसंकोच लक्षणे।
न पीयूषं पतत्यग्नौ नच वायुः प्रकुप्यति॥
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोड़शाधार बन्धनम्।
बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्ध निषेवितम्॥
सर्व्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनोविदुः"।

अथ विपरीत करणी।

हठयोगे,—

"नाभिदेशे स्थितोनित्यं भास्करोदहनात्मकः।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये च चन्द्रमाः।

वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसतूर्द्ध मुखोरविः ।
करणन्तञ्च कर्त्तव्यं येन सा प्राप्यते सुधा ।
विशुद्धे परमेचक्रे रुद्धा सोमकलामृतम् ।
तन्मार्गेणामृतं याति वञ्चयित्वा मुखं रवेः ॥
अमृतं कन्दरे कृत्वा नासान्तं शिखरे क्रमात् ।
स्वयमुच्चालितो याति वञ्चयित्वा मुखं रवेः ॥
बद्ध' सोमकलाजलञ्च विमल कण्ठस्थलादूर्द्ध तो—
नासान्तं शिखरेण याति गगनं द्वारं ततः सर्व्वतः ।
ऊर्द्ध स्थोभुवि सन्निपत्य नितरामुत्तानपादः पिवेत्,
एवं यः कुरुते जितेन्द्रियचयो नैवास्ति तस्य चयः" ॥

हठ प्रदीपिकायाम्,—

"यत् किञ्चित्‌स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिच ।
तत् सर्व्वं ग्रसते सूर्य्यस्तेन पिण्ड' विनाशिच ॥
तत्रास्थिकरणं दिव्यं सूर्य्यस्य मुखवञ्चनम् ।
गुरूपदेशतोज्ञेयं न तु शास्त्रार्थ कोटिभिः (१) ॥
ऊर्द्ध नाभिरधस्तालु रुद्ध भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या सर्व्वव्याधि विनाशिनी" ॥

दत्तात्रेयः—

"ऊर्द्धभानुरधश्चन्द्र स्तद्‌यथा शृणु साङ्कृते ! ।
अधःशिरश्चोर्द्धपादः चणं स्यात् प्रथमे दिने ॥
चणाच्च किञ्चिदधिक मभ्यसेच्च दिने दिने ।
बलिश्च पलितश्चैव षन्मासार्द्धेण दृश्यते ॥
मासमात्रन्तु योनित्य मभ्यसेत् सतु कालजित् ।
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्नि-विवर्द्धनम् ॥

आहारोबहुल स्तस्य सम्पाद्यः साङ्कते ध्रुवम्।
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दाहङ्करोति[!]वै" ॥

अथ शक्तिचालनम्।

ईश्वर प्रोक्ते,—

"आधार कमले सुप्तां चालयेत् कुण्डलीन्दृढ़ाम्।
अपान वायुनाक्रम्य बलादाकृष्य बुद्धिमान् ॥
शक्तिचालन मेवं हि प्रत्यहं यः समभ्यसेत्।
अग्निवृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणाञ्च विनाशनम् ॥
विहाय निद्रां भुजगी स्वयमूर्द्धभवेत् खलु।
तस्मादभ्यसनङ्कार्य्यं योगिना सिद्धिमिच्छता ॥
यः करोति सदाभ्यासं शक्तिचालनमुत्तमम्।
येन विग्रहसिद्धिःस्यादणिमादिगुणप्रदा ॥
गुरूपदेश विधिना तस्य स्तुत्यभयङ्कुतः।
मुहूर्त्तद्वय पर्य्यन्तं[।]विधिना शक्तिचालनम् ॥
वज्रासनगतोनित्यं मासार्द्धन्तु समभ्यसेत्।
वायुना ज्वलितो वह्निःकुण्डलीन्दहतेऽनिशम् ॥
सन्तप्ता साग्निनाड़ीच शक्तिस्त्रैलोक्य मोहिनी।
विशते वज्रतुण्डेन सुषुम्ना वदनान्तरे ॥
वायुना वह्निना सार्द्धं ब्रह्मग्रन्थिं विभिद्य सा।
विष्णुग्रन्थिं ततोभित्वा रुद्रग्रन्थौच तिष्ठति ॥
ततस्तु[।]कुम्भकैर्गाढ़ं पूरयित्वा पुनः पुनः।
भिद्यन्ते ग्रन्थयोवंशे तप्त लौहशलाकया ॥
तथैव पृष्ठवंशे स्यादग्रन्थि-भेदस्तु वायुना।
पिपीलिका यथा लग्ना कण्डुस्तत्र प्रवर्त्तते ॥

सुषुम्नायान्तथाभ्यासात् सततम्वायुना भवेत् ।
रुद्रग्रन्थिन्ततोभित्त्वा ततोयाति शिवात्मकम्" ॥ इति

हठयोगी,—

"उद्‌घाटयेत् कपाटन्तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥
येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानन्निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥
कुन्दोर्द्ध्वे कुण्डली शक्तिर्बद्धा मोक्षाय योगिनाम् ।
बन्धनाय च मूढानां यस्ताम्वेत्ति स योगवित् ॥
अम्भोधिशैलद्वीपानामाधार: शेषकुण्डली ।
अशेषयोगतन्त्राणामाधार: कुण्डली तथा ॥
कुण्डलाङ्गी कुण्डलिनी भुजगी शक्तिरीश्वरी ।
कुटिलारुन्धती देवी शब्दा: पर्य्यायवाचका: ॥
कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्त्तिता ।
सा शक्तिश्चालिता येन समुक्तोनात्र संशय: ॥
गङ्गा यमुनयोर्मध्ये बालरण्डान्तपस्विनीम् ।
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णो: परमम्पदम् ॥
पुच्छं प्रगृह्य भुजङ्गी सुप्तामुद्बोधयेदभि ।
निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्द्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥

"परिस्थिता चैव फणावती सा,
प्रातश्च सायं प्रहरार्द्धमात्रम् ।
प्रसूर्य्य सौर्य्या परिधानमुक्ता,
प्रगृह्य निर्याति विचालिता सा ॥

वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
सूर्य्यादनन्तरं भस्त्रा कुन्डलीमाशु बोधयेत्॥
भानोराकुञ्चनं कुर्य्यात् कुण्डलीञ्चालयेत्ततः।
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयङ्कुतः ? ॥
नासा दक्षिणमार्गवाहि पवनो प्राणेन दीर्घी कृतः,
चन्द्राभः परिपूरिता मृततनोः प्राग्घण्ठिकायास्ततः।
भिन्दन् काल विशालवह्नि वशगान् भूरन्ध्र नाड़ीगणान्,
तत्कायङ्कुरुते पुनर्नवतरं जीर्णद्रुमस्कन्दवत्॥
कुण्डलीञ्चालयित्वा तु कुर्य्याद् भस्त्राञ्चिशेषतः।
एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः शङ्कते यमः॥
तदाभ्यसेत् सूर्य्यभेदमुज्जयीञ्चापि शीतलाम्।
एवमभ्यास युक्तस्य यमस्तु यमिनः कुतः ? ॥
मुहूर्त्तद्वय पर्यन्तं निर्भरं चालनाद्धि वै।
ब्रह्मचर्य्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः॥
मण्डलाद्दृश्यते सिद्धिः कुण्डलाभ्यास योगिनः।
द्विसप्ततिसहस्राणां नाड़ीनां मलशोधनम्॥
कुतः प्रचालनोपायः कुण्डलाभ्यासतो विना"।
अत्र शक्तिचालने पद्मासनमेव द्रष्टव्यम्,
न वज्रासनमनुभवविरोधात्।

तथाच ग्रन्थान्तरे,—

"कृत्वा संपुटितौ करौ दृढ़तरं बद्धाच पद्मासनम्,
गाढ़ं वक्षसि संनिधाय चिबुकं ध्यानञ्च तच्चेतसि।
वारं वारमपान मूर्द्ध्वमनिलं प्रोत्सारयेत् पूरितम्,
प्राणं मुञ्चति बोधमेति नियतं शक्तिः प्रबोधोदयात्"॥

इति मुद्रा नव प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।
एकैकं तासु यमिनां महासिद्धि-प्रदायिनी ॥

दत्तात्रेयः—

"अभ्यासभेदतोभेदः फलन्तु सममेव हि" ।

अभ्यासक्रमश्चोक्तः पवनयोगसंग्रहे,—

"महामुद्रां समभ्यस्य महाबन्धं ततः परम् ।
महावेधं च नियतं प्रकुर्य्याच्छक्ति चालनम् ॥
आसनं सुदृढ़ं बध्वा मूलबन्धं विधाय च ।
उड्डीयानं तथा बन्धं ततोजालन्धराभिधम् ॥"

अभ्यसेदिति सम्बन्धः । हठ प्रदीपिकायाम्,—

"मूलस्थानं समाकृष्य उड्डीयाणन्तु कारयेत् ।
इड़ां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमे पथि ॥
अनेनैव विधानेन सेवयेत् पवनालयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा" ॥ इति

योगबीजे—

"चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्य्यं वक्ष्यमाणं मया स्फुटम् ॥
'पूरकान्तेति कर्त्तव्यो बन्धोजालन्धराभिधः ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डीयानिकः ॥
अधस्त्वाकुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचनेन च ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणोब्रह्मणाड़ीगः ॥
अपानमूर्द्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधोनयेत् ।
योगी जरा विमुक्तःसन् वयसा षोड़शोभवेत्" ॥

उड्डीयानस्य स्वाहजिकत्वात् कुम्भकदशायां कर्त्तव्यः। अत्र केचिद् यद्यपि कपिलादिसिद्धानामिव महामुद्रादयः सम्मताः न याज्ञवल्क्यादीनां मुनीनां तथापि साधारण्येन बोद्धव्या इत्याहुः। तत्तु तद् ग्रन्थार्थावबोध विधुरतया। तथाहि नादोत्पत्ति प्रकरणे "अपानमूर्द्ध्वमाकृष्य प्रणवेन समाहितः" इत्यत्र मूलबन्धः कण्ठतः एवोक्तः, तदुक्त्याच तत् सम्बन्धिनावुड्डीयान जालन्धरावपि प्राप्तौ। एक समय विच्छेदेन त्रयाणामनुष्ठानस्य पूर्व्वं दर्शितत्वात्। किञ्च—

"जिह्वायां वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत्।
यः पिवेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते॥"

इत्यत्र खेचरीं विनानुपपत्तेःस्पष्टत्वात्। तस्मात् सन्ति याज्ञवल्क्यादीनामपि मुद्रा अभिप्रेताः। प्रतिपादनन्तु ग्रन्थान्तरे प्रसिद्धत्वाद् विशेषेण न कृतमवेत्यवधेयम्। इदानीं पूर्व्वोक्त वाह्याभ्यन्तरसाधन सम्पन्नस्याधार मुद्रा चक्रादि ज्ञानवतो मुमुक्षोश्चित्तशुद्धिद्वारा मोक्ष साधनीभूत तत्त्वज्ञानोपयोगीनि योगाङ्गानि निरूप्यन्ते। तथाच पातञ्जले—"योगाङ्गानुष्ठाना दविशुद्धिक्षयेज्ञान दीप्ति राविवेकख्यातेः"-रशुद्धिक्षये चित्तसत्वस्य प्रकाशावरण क्लेशाख्याया अशुद्धेर्नाशे सति या भवति ज्ञानदीप्तिः सात्विक परिणामो विवेकख्यातेर्हेतुरित्यर्थः। योगाङ्गोद्देश परं च सूत्रम् "यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणाध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि" इति (१) याज्ञवल्क्यः—

"वक्ष्याम्यङ्गानि ते सम्यग् यथापूर्व्वं मयाश्रुतम्।
समाहितमना गार्गि ऋषिभिः सह संशृणु॥
यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च।
प्राणायाम स्तथा गार्गि! प्रत्याहारश्च धारणा॥

(१) योगदर्शनम् २।२९ सूत्रम्। अस्य वाख्यासु भावागणेशीय भोजराजीय नागेशीय मणि प्रभाकारीयासु तत्त्वं वर्णितमस्ति।

ध्यानं समाधि रेतानि योगाङ्गानि वरानने ! ।
यमश्च नियमश्चैव दशधा सम्प्रकीर्त्तितः ॥
आसनानुत्तमान्यष्टौ त्रयन्तेषूत्तमोत्तमम् ।
प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पञ्चधा ॥
धारणा पञ्चधा प्रोक्ता ध्यानं षोढ़ा प्रकीर्त्तितम् ।
एवं तेषूत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेक रूपतः ॥
बहुधा केचिदिच्छन्ति विस्तरेण पृथक् शृणु ।
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य्यं दयार्ज्जवम् ॥
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचञ्चेति यमा दश (१) ।
कर्म्मणा मनसा वाचा सर्व्वभूतेषु सर्व्वदा ॥
अक्लेशजननं प्रोक्तं अहिंसा सैव योगिभिः ।
सत्यं भूतहितं प्रोक्तं यत्पदार्थाभिभाषणम् ॥
कर्म्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निस्पृहा ।
अस्तेयमिति तत्प्रोक्तं मृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥
कर्म्मणा मनसा वाचा सर्व्वावस्थासु सर्व्वदा ।
सर्व्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्य्यं प्रचक्षते ॥
ब्रह्मचर्य्याश्रमाणां हि यतीनां नैष्ठिकस्य च ।
ब्रह्मचर्य्यमिदं प्रोक्तं तथैवारण्यवासिनाम् ॥
असाहृतौ स्वदारेषु सङ्गतिर्या विधानतः ।
ब्रह्मचर्य्या तु सैवोक्ता गृहस्थाश्रम वासिनाम् ॥
रात्रावैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्य्यं प्रकीर्त्तितम् ।
शुश्रूषाच गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्य्यमुदाहृतम् ॥
दया च सर्व्वभूतेषु सर्व्वत्रानुग्रहः स्मृतः ।
त्रिहितेषु तदन्येषु मनोवाक् कायकर्म्मभिः ॥

प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्ज्जवम्।
प्रिया प्रियेषु सर्व्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम्॥
क्षमा सैवेति विद्वद्भिः गदिता वेदवादिभिः।
अर्थहानौ च बन्धूनां वियोगेष्वपि सम्पदि॥
तयोः प्राप्तौ च सर्व्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः।
अष्टौ ग्रासा मुनेः प्रोक्ताः षोड़शारण्य वासिनाम्॥
द्वात्रिंशत्तु गृहस्थस्य यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम्।
एषामयं मिताहारोह्यन्येषामल्प भोजनम्॥
शौचञ्च द्विविधं प्रोक्तं वाह्यमाभ्यन्तरन्तथा।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं वाह्यं मनः शुद्धिस्तथान्तरम्॥
मनशुद्धिश्च विज्ञेया धर्म्मेणाध्यात्म-विद्यया।
अध्यात्म विद्या धर्म्मश्च पित्राचार्य्येण वानघ!॥
तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वर पूजनम्।
सिद्धान्त श्रवणञ्चैव ह्रीर्मतिश्च जपोव्रतम्"॥
एते तु नियमाः प्रोक्ता स्तांश्च सर्व्वान् पृथक् शृणु।
विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः॥
शरीर शोषणं प्रोचु स्तापस्तापस उत्तमम्।
इदन्तु योगाभ्यासात् प्रागेव द्रष्टव्यम्॥
अभ्यासकाले कायक्लेशोपवासादीनां निषेधात्।
भगवद्गीतोक्तं मौनादिलक्षणं युज्यते॥

तथाहि—

"देवद्विज गुरुप्राज्ञ पूजनं शौचमार्ज्जवम्"।

याज्ञवल्क्यः :—

"यदृच्छा लाभतो नित्यमलं पुंसो भवेदिति।
मतिन्तामृषयः प्रोचुः सन्तोषं सुख लक्षणम्"॥

धर्म्माधर्म्मेषु विश्वासो य स्तदास्तिक्यमुच्यते ।
न्यायार्जितं धनं चात्र मन्यद्वा यत् प्रदीयते ॥
अर्थिभ्य: श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतम् ।
यत् प्रसन्न स्वभावेन विष्णुं वा रुद्रमेव वा ॥
यथाशक्त्य (ा)र्चनं भक्त्या ह्येतदीश्वर-पूजनम् ।
रागाद्यपेतं हृदयं रागदुष्टानृतादिना ॥
हिंसया रहित: काय एतदीश्वर-पूजनम् ।
सिद्धान्त श्रवणं प्रोक्तं वेदान्त श्रवणं बुधै: ॥
द्विजवत् क्षत्रियस्यापि सिद्धान्त श्रवणं बुधै: ॥
विप्राश्च केचिदिच्छन्ति शीलवृत्तवतां सताम् ।
शूद्राणां क्षत्रियाणाञ्च स्वधर्म्मस्य तपस्विनाम् ।
सिद्धान्त श्रवणं प्रोक्तं वेदान्त श्रवणं बुधै: ॥
वेद लौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म्म यद्भवेत् ।
तस्मिन् भवति या लज्जा ह्रीस्तु सैवेति कीर्त्तिता ।
विहितेषु च सर्व्वेषु सिद्धा या सा मतिर्भवेत् ॥
गुरुणाचोपदिष्टोऽपि वेदवाह्य विवर्ज्जित: (१) ।
विधिनोक्तेन मार्गेण मन्त्राभ्यासो जप: स्मृत:" ॥
अधीत्य वेदं सूत्रं वा पुराणं सेतिहासकम् (२) ।
यद्देष्वध्ययनन्तञ्च सदाभ्यासो जप: स्मृत" ॥
यति विषये दत्तात्रेयो विशेषमाह,—(३)

---

(१) "या वेदवाह्या: स्मृतय: याश्च काश्च कुदृष्टय:" महर्षि मनु: ।

(२) वेदा: ऋक्-साम-यजुराथर्व्वणाख्याश्चत्वार: ।
सूत्रं—वेदान्त-सांख्य-न्याय-वैशेषिक-योग मीमांसा सूत्राणि । पुराणं प्रसिद्धाष्टादश स्कान्दोक्तानि ।

(३) सेतिहासकं—भारत रामायणोपपुराणादीनि ।
अन्यत् सर्व्वं यतिधर्म्म प्रकाशे, जीवन्मुक्तिविवेके, वेदान्तकल्पतरु-परिमलादिषु विशेषतोऽवसेयम् ।

"अस्तेयं ब्रह्मचर्य्यञ्च त्यागो लोभस्तथैव च।
व्रतानि पञ्च भिक्षूणा मर्हिसा परमाणि वै॥
अक्रोधोगुरुशुश्रूषा शौचमाहार लाघवम्।
नित्यं स्वाध्याय इत्येते नियमाः पञ्च कीर्त्तिताः॥"

पातञ्जलेऽपि—

"अहिंसा सत्यमस्तेयब्रह्मचर्य्यापरिग्रहा यमाः"

शौच सन्तोष तपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः"। इति

गरुड़ पुराणेतु—

आनृशंस्यमनालस्यं वैराग्यं चार्ज्जवं परम्।
अचापल्यं धृतिः सत्यं ज्ञानञ्चैव यमं विदुः॥
आनृशंस्यं घातकत्वाभावः।
"शौचमाहार-नियमः निर्ममत्वं असङ्गता।
शमःक्षमा दमः तुष्टिरित्यष्टौ नियमाःस्मृताः"॥

अथासनम्।

तत्र पतञ्जलिः—

"स्थिर सुखमासनं" (१) आस्यतेऽनेनेत्यासनं पद्मादि। तद् यदा निष्कम्पं सुखमनुद्वेजनीयञ्च भवति तदा योगाङ्गतां भजते। तदा तस्यैव सुखापत्त्यर्थं सूत्रम्। "प्रयत्न शैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्या-मिति"। (२) तत्रान्त्येति भाव प्रत्ययान्तपाठ इति भोजदेवः (३)। प्रयत्न शैथिल्येनन्त समापत्तिभ्यांच स्थिरं सुखं च भवतीति सम्बन्धः। यदासनं बध्नाति तदा प्रयत्नशैथिल्येप्यक्लेश इव निष्पद्यते, यदा वाकाशगत अनन्ते चेतसः समापत्तिः क्रियते। अवधानेन तादात्म्यमापद्यते तदा देहाहङ्काराभावान्नासनं दुःख जनकं भवति।

(१) योग दर्शनम्—२।४६ सूत्रम्।
(२) " २।४७ "।
(३) श्रीमद्भोज-राजकृत राजमार्त्तण्डे योगसूत्रव्याख्यानभूते।

अस्मिंश्चासनजये सति समाध्यन्तरायभूता न प्रभवन्त्यङ्गमेजयत्वादयः। "अनन्त समापत्तिभ्यामिति भाव प्रत्ययरहितः सूत्रपाठ इति भाष्य सम्प्रदायः। अत्र अनन्ते नागनायके स्थिरतरेफणासहस्र विधृत विश्वम्भरा मण्डले समापन्नं चित्तमासनं निर्व्वर्त्तयतीति व्याख्यानमिति वाचस्पतिमिश्राः (४)।

आसन सामान्य लक्षणं तु करचरण संस्थान विशेष आसनमिति। विशेष लक्षणं तु धर्म्मपुत्रिकायाम्,—

"स्थातव्यौ भूतले पादा वासनस्थेन योगिना।
दक्षिणं वामभागे तु वामपादन्तु दक्षिणे॥
अन्योऽन्याभिमुखं कृत्वा मृगशीर्षंकरः स्वयम्।
योग संसिद्धि हेतोस्तु 'मृगस्वस्तिक' मुच्यते॥
तलपादेन वामेन जानुना दक्षिणेन च।
स्थित्वा हस्त पुटं कार्य्यं 'मर्द्धचन्द्रासनं' विदुः॥
भुवि स्थित्वा तु जानुभ्यां तावन्मात्रेण योगिना।
हृदि हस्त पुटं कार्य्यं ज्ञेय 'मञ्जनिका'सनम्॥
"सुखं प्रसारितौ पादौ सुश्लिष्टौ भूमि संस्थितौ।
उपविश्यार्द्धकायन्तु 'दण्डासन'मिति स्मृतम्"॥
"आसनस्थेन पादौ द्वौ न्यस्यतौ भूतले समौ।
जानुद्वये हस्ततलं कृत्वा 'पीठासनं' भवेत्॥ इति"

मतङ्गः—

"पर्य्यङ्क योग पट्टेन बध्नीयात् पृष्ठ योगतः।
आकुञ्च्य जानुनी सम्यक् पादं कृत्वा तु दक्षिणम्॥
वाह्वनो वामजङ्घायां वामं सव्यादधोवहिः।
किञ्चिद्विनिर्गतं कृत्वा संतिष्ठेत्तस्य वै कटिम्॥
'पर्य्यङ्क'मिति विख्यात मासनं योगसिद्धिदम्॥"

(४) श्रीमद्वाचस्पतिमिश्रकृता व्यासभाष्यव्याख्यानभूतास्य वैशारदी।

आग्नेयपुराणे,—

"पादौ द्वौ द्विगुणौ कृत्य तिर्य्यगूर्द्ध्वं यथाक्रमम्।
न्यसेत् पाणौ यथा पट्टस्थित श्लिष्टाङ्गुलि नखैः॥
'योगपट्टासनं'ह्येतत् सर्व्वेषामपि पूजितम् इति।"

चन्द्रार्द्धं लेशतः शृणु। तद्‌ वत् पादद्वयं कृत्वा
सुतलान्योन्य संस्थितम्, चन्द्रार्द्धमेव कथित मिति।
तद्‌वत् पद्मासनवद्‌ द्विगुण पाददयं कृत्वेत्यर्थः।

"तद्‌वत् पाददयं कुर्य्यात् तन्मुखं तु प्रणामितम्।
पृष्ठतोऽपुऽप्रधानस्थं संप्रसार्य्य करद्वयम्।
'प्रसारितासन"त्वेतत् कथितं योग सिद्धिदम्॥
गुदं नियम्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः।
'कूर्म्मासनं' भवेदेत दिति योगविदो विदुः॥"

कूर्म्मपुराणे—

एकं पाद मथैकस्मिन् विन्यस्योरुणि संस्थितम्।
'आसीतार्द्धासन'मिदं योगसाधन मुत्तमम्॥

याज्ञवल्क्य—

"जानुनोरन्तरं सम्यक् कृत्वा पादतले उभे।
ऋजुकायः समासीनः 'स्वस्तिकं' तत् प्रचक्षते॥"

सीवण्यामात्मनः पार्श्वे गुल्फं निःक्षिप्य पादयोः।
सव्ये दक्षिण गुल्फन्तु पृष्ट पार्श्वे निवेशयेत्॥
दक्षिणेऽपि तथासव्यं 'गोमुखं' गोमुखं यथा।
एकं पादमथैकस्मिन् विन्यस्योरुणि संस्थितः।
इतरस्मिं स्तथाचोरुं 'वीरासन' मुदाहृतम्॥
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवण्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्।
दक्षिणं सव्य गुल्फेन दक्षिणेन तथेतरम्॥

हस्तौ जानू परिस्थाप्य स्वाङ्गुलीः संप्रसार्य्यच ।
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ।
'सिंहासनं' भवेदेतत् पूजितं योगीभिः सदा ॥
गुल्फौच वृषणस्याधः सीवण्याः पार्श्वयोःक्षिपेत् ।
पार्श्वपादौच पाणीभ्यां दृढ़ं बद्धा सुनिश्चलः ॥
'भद्रासनं' भवेदेतत् सर्व्वव्याधि विषापहम् ।
संपीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैवतु सव्यतः ॥
समं दक्षिण गुल्फेन 'मुक्तासन' मितीरितम् ॥
अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां करयोर्द्वयोः ।
हस्तयोः कूर्परैचापि स्थापयेन्नाभि पार्श्वयोः ॥
समुन्नत शिरःपादो दण्डवद् व्योम्नि संस्थितः ।
'मयूरासन' मेतद् वै सर्व्वपाप प्रणाशनम् ।
सर्व्वेचाभ्यन्तरा रोगा विनश्यन्ति विषानि च ॥"

हठ प्रदीपिकायाम्—

"वशिष्ठाद्यैश्च मुनिभि र्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अङ्गीकृतान्यासनानि वक्ष्यन्ते कानिचिन्मया ॥
हठस्य प्रथमांगत्वा दासनं पूर्व्वमुच्यते ।
तत् कुर्य्यादासनस्थैर्य्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥
"पद्मासनं तु संयोज्य जानूर्व्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं 'कुक्कुटासनम्' ॥
कुक्कुटासन-बन्धस्थो दोर्भ्यां सम्बध्य कन्धरम् ।
भवेत् कूर्म्म वदुत्तान मेत 'दुत्तानकूर्म्मकम्' ॥
पादाङ्गुष्ठौ च पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कृत्वा 'धनुरासन' मीरितम् ॥

वामोरुमूलार्पित दक्षपादम्,
जान्वोर्बहिर्वेष्टित दक्षदोष्णा ।
प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्त्तिताङ्गः,
श्रीमत्स्यनाथोदित मासनं स्यात् ॥
मत्स्येन्द्रपीठं जठर प्रदीप्तिः,
प्रचण्डरुङ्मण्डल खण्डनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुण्डलिनी प्रबोधम्,
दण्डस्थिरत्वं प्रकरोति पुंसाम् ॥
प्रसार्य्य पादौ भुवि दण्डवत्स्थितो,
द्वाभ्यां च पाद द्वितयं गृहीत्वा ।
जानूपरि न्यस्त ललाटदेशोऽ-
भ्यसेदिदं 'पश्चिमतान'-माहुः ॥"

इति पश्चिमतान पद्मासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।
'उदयं जठरानलस्य कुर्य्यात् उदरे कार्श्यमरोगिताञ्च पुंसाम्' ।
धरामवष्टभ्य पुनः कराभ्यां तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ॥
तदासनेदं भवदुत्थितः खे, 'मयूरमेतत्' प्रवदन्ति सन्तः ।

हरति सकल रोगानाशु गुल्मोदरादीन्,
अभिभवति च दोषानासनं 'श्रीमयूरम्' ।
बहुकदशनभुक्तं भस्मकुर्य्यादशेषम्,
ज्वलयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥"
"उत्तानशववद्भूमौ 'शवासन'मिदं स्मृतम् ।
शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्ति साधनम् ॥
"भूमौ समस्तकं स्थाप्य हस्तयोःकूर्परे तथा ।
पादौ खे दण्डवत् कुर्य्यात् 'नरकासनं' मीरितम्' ॥

स्कन्द पुराणे—

"आसनानीह तावन्ति यावन्त्यो जीव योनय: ।
सिद्धं चैव तथा पद्मं तेषु द्वे क्षिप्रसिद्धिदे ॥

गोरक्ष:—

"चतुरशीति चैत्राणामिकैकं समुदाहृतम् ।
एतेषामखिलान् भेदान् विजानाति महेश्वर: ॥
तत: शिवेन पीठानां षोड़शोनशतं कृतम् ।
आसनेभ्य: समस्तेभ्य: इयमेतदुदाहृतम् ॥
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ।"

हठ प्रदीपिकायाम्—

"चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि वै ।
तेभ्यश्चतुष्क मादाय सारभूतं ब्रवीम्यहं ॥
सिद्धं पद्मं तथा भद्रं सिंहं चेति चतुष्टयम् ।
श्रेष्ठं तत्रापि वै पद्मं तिष्ठेत् सिद्धासनं तदा ॥
भद्र सिंहासने पूर्व्वमुक्ते । याज्ञवल्क्य:—
दक्षिणेतर गुल्फेन सीवनीं पीड़येत् शिराम् ।
अधस्ताद् दण्डयो: सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणम् ॥
जङ्घयोरन्तरं गार्गि निश्छिद्रं बन्धयेदृढ़म् ।
समग्रीव शिरस्कन्ध: समपृष्ठ: समोदर: ।
नेत्राभ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयन्नुपरि स्थितम् ।
एतत् सिद्धासनं नाम शीघ्रं सिद्धि विधायकम् ॥

सव्येन गुल्फेन गुदं निपीड्य,
सवेत्रतरेणैव निरुध्य सन्धिम् ।
सवेत्र करे न्यस्त करेतरस्मिन्,
शिखां समालोकय पावकस्य ॥

"आयुर्विघातकृत् प्राणो निरुद्धस्वासनेन वै।
यन्ति गार्गि ! तदापानात् कुलं वङ्कः शनैः शनैः॥"

पवनयोग संग्रहे—

"योनिस्थानक मङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढ़ं विन्यसेत्,
मेढ्रे पादमथैक मेक हृदयः कृत्वा समं विग्रहम्॥
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यद् भ्रुवोरन्तरम्,
त्वेतत् मोक्ष कपाटभेदन करं 'सिद्धासनम्' प्रोच्यते॥"

तत्रैव—

"मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्य' गुल्फं तथोपरि।
गुल्फान्तरं तु विन्यस्य 'सिद्धासन' मिदं भवेत्॥
एतत् सिद्धासनं प्राहुः पद्मासनमथोविदुः।
गुप्तासनं वदन्त्येके प्राहु'र्वज्रासनं' परे॥
केचिन् 'मुक्तासनं' प्राहुरिदमासन मुत्तमम्॥"

हठ प्रदीपिकायाम्—

"नियमेषु मिताहारो यथाऽहिंसा यमेष्विव।
मुख्यं सर्व्वासनेष्वेवं 'सिद्धासन' मिदं विदुः॥ (१)
चतुरशीति पीठेषु सिद्धासनं समभ्यसेत्।
द्विसप्तति सहस्रेषु सुषुम्नामिव नाड़ीषु॥
आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादश वत्सरम्।
सदा सिद्धासनाभ्यासाद् योगीनिष्पत्तिमाप्नुयात्॥
श्रमदैर्बहुभिः पीठैः किं स्यात् सिद्धासने सति।
प्राणानिले सावधाने वद्धे केवल कुम्भके।
उत्पद् यतेर्निरायासात् स्वयमेवो'न्मनी यथा॥

"आसनानि समस्तानि यावन्तोजीवजन्तवः।
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम्॥" शास्त्रान्तरे।

अथैकस्मिन् एव दृढ़ बद्धः सिद्धासने सदा ।
बद्धत्रय मनायासात् स्वयमेवोपजायते" ॥

अथ पद्मासनम् ।　याज्ञवल्क्य :—

"अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ।
ऊर्व्वोरुपरि विप्रेन्द्र ! कृत्वा पादतले उभे ॥
'पद्मासन" भवेदेतत् सर्व्वेषामपि पूजितम् ।

मतङ्गः—

भूपृष्ठे तु समे रम्ये विनिवेश्य समाधिना ।
दक्षिणे ऽङ्कं वामपादं वामोरूपरि संस्थितम् ॥
दक्षिणं तु समाकृष्य तज्जङ्घे तु परस्परम् ।
एतद्धि 'कमलं' नाम विधेरासन मुत्तमम्" ॥

हठ योगे—

"वामोरूपरि दक्षिणञ्च चरणं संस्थाप्य वामं तथा,
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढ़म् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्र मालोकयेत्,
एतद्व्याधि विकार-नाशनकरं 'पद्मासन" प्रोच्यते ॥"

दत्तात्रेय :—

"उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरु संस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततोदृशौ ॥
नासाग्रे विन्यसे द्राजन्दन्त मूलं तु जिह्वया ।
उभाभ्यां चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥
यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
इदं 'दद्मासन" प्रोक्तं सर्वव्याधि विनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥
यथाशक्त्यैव पश्चात्तु रेचयेत् पवनं शनैः ॥
पद्मासन-स्थितोयोगी नाड़ीद्वारेषु पूरयन् ॥

मारुतं धारयेद् यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः।
एव मासन बन्धेषु योगीन्द्रो विजित श्रमः।
अभ्यसेन्नाड़ी-शुद्धिं च मुद्रया पवन क्रियाम्"॥ इति।

इतिश्रीपरमहंसपरिव्राजकाचार्य्यश्रीमद्रामचन्द्रसदानन्दसरस्वतीशिष्य-
शिवानन्दसरस्वती-विरचितयोगचिन्तामणौ द्वितीयः परिच्छेदः॥

———•———

यथोक्त देशे यथोक्त लक्षणविशिष्टे मठे शुभकाले स्वानुकूल शुभ तारा चन्द्रवन्मुहूर्त्त योगयुक्तायां तिथौ विनायकं शिवं शिवां विष्णुं क्षेत्रपालं च गुरून् सशिष्यान् योगीन्द्रांश्च यथाशक्ति संपूज्य कुशाजिनषोड़शगुणितवस्त्रयुक्तासने शमादिगुणसम्पन्नः प्राङ्मुखो वोपविश्य शिवादिदेवान् योगिनोगुरून् प्रणम्य गुरुशास्त्रोक्तमार्गेण प्राणायामस्यात्यन्तरङ्ग प्रथमं नाड़ीशोधनं कुर्य्यात्।

श्रीमद्भगवद् गीतायाम् (१)।
"शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिन कुशोत्तरम्"॥ इति

राजयोगे—
"विविक्ते विजने देशे पवित्रेऽति मनोहरे।
समासने सुखासीनः पश्चात् किञ्चित् समाश्रितः॥
सुसमस्थित सर्व्वाङ्गः सुस्थिरात्मा सुनिर्म्मलः।

श्रुतौच (२)
"विविक्तदेशे च सुखासनस्थः,
शुचिः समग्रीव-शिरः शरीरः।
अन्त्याश्रमस्थः सकलेन्द्रियाणि,
निरुध्य भक्त्या स्वगुरुं प्रणम्य"

(१) गीता ६।११ श्लोकः।
(२) कैवल्योपनिषत् १।५ श्लोकः।

कूर्म्मपुराणे शिववाक्यम्—

"नमस्कृत्याथ योगीन्द्रान् सशिष्यांश्च विनायकम् ।
गुरुं चैवाथ मां योगी युञ्जीत सुसमाहित: ॥"

याज्ञवल्क्य:—

"कृतविद्योजितक्रोध: सत्यधर्म्म परायण: ।
गुरुशुश्रूषणरत: पितृमातृ परायण: ॥
स्वाश्रमस्थ: सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षित: ।
विनायकं सुसंपूज्य फलमूलोदकादिभि: ॥
इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत आरुह्य चासनम् ।
ज्ञात्वैवं नाड़ीसंस्थानं वायूनां स्थानमेव च ॥
विधिनोक्तेन मार्गेण नाड़ीसंशोधनं कुरु ।"

वशिष्ठ योगे,

"विधुरक्तकर्म्मसंयुक्त: सर्व्वकामविवर्ज्जित: ।
यमादिगुण सम्पन्न: सर्व्वं सङ्ग-विवर्ज्जित ॥
तपोवनं ततो गत्वा फलमूलोदकान्वितम् ।
तत्ररम्ये शुचौ देशे नद्यां वा काननेऽपिवा ।
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्व्वरक्षा समन्वितम् ॥
त्रिकालस्नान संयुक्त: शुचिर्भूत्वा समाहित: ।
मन्त्रन्यस्ततनुर्धीर: सितभस्मधर: सदा ॥
मृद्वासनोपरि कुशान् समास्तीर्य्याथवाजिनम् ।
विनायकं सुसंपूज्य फलमूलोदकादिभि: ।
इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत आरुह्य चासनम् ॥
प्राङ्मुखोदङ्मुखोवा स्याज्जितासनगत: स्वयम् ।
समग्रीवशिरस्काय: संवृत्तास्य: सुनिश्चल: ॥
नासाग्रदृक् समासीन: सव्ये न्यस्येतरं करम् ।
मासाग्रे शशभृद् विम्बं ज्योत्स्नायानवितानितम् ॥

सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं विन्दु संयुतम्।
बिम्बमध्यस्थ मालोक्य नेत्राभ्यां मनसा सह॥
इड़या पूरयेद् वायुं वाह्यं द्वादश मात्रकम्।
ततोऽग्निं पूर्व्ववद्ध्यायेत् स्फुरज्ज्वालावलीयुतम्॥
रेफं च विन्दुसंयुक्त मग्निमण्डल-संस्थितम्।
ध्यायन् विरेचयेत् पश्चान् मन्दं पिङ्गलया पुनः॥
ततः पिङ्गलया पूर्य्य घ्राणं दक्षिणतः सुधीः।
तदिदं रेचयेद्धीमान् इड़या तु शनैः शनै॥
त्रिचतुर्वत्सरंवापि त्रिचतुर्मास मेववा।
षट्कृत्व आचरेदेवं त्रिषुकालेषु यत्नतः॥
नाड़ीशुद्धि मवाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षिताम्॥
शरीरलघुता दीप्तिर्जठराग्नि-विवर्द्धनम्॥
नादाभिव्यक्तिरित्येतत् चिह्नं तत् सिद्धिसूचकम्।
यावदेतानि संपश्येत् तावदेवं समाचरेत्॥"

"विधुरक्तकर्म्म संयुक्त" इति यथायोग्यं वर्णाश्रम विहित कर्म्मानुष्ठानयुक्तः "यमादो"त्यादिशब्देन नियमासनयोर्ग्रहणम्, तेषां यमनियमासनादीनां येगुणास्ते तत्सिद्धिचिह्नहत्तास्तस्यातिशया वैरत्यागादि स्वाङ्गजुगुप्सादि द्वन्द्वानभिघातादयः। तैः संयुक्त आद्यः। तपोवनं ततोगत्वादिर्नायंनाड़ीशुद्धौ देश नियमविधिर्वाक्यस्य क्रमपरत्वात्। अतोऽयं प्राणायामादि योगाङ्गपञ्चाङ्गतया प्राप्तानां योगदेशानां एकदेशस्यानुवादः। 'कुशान् समास्तीर्य्याथवाजिनमित्यत्राथवेति शब्दोन विकल्पपरः। किन्तु अनुक्त समुच्चयार्थोऽव्ययानामनेकार्थात्।

तथाचायमर्थः;—

मृदुकुशोपरिचर्म्मवस्त्रमपि दत्वेत्यर्थः।

तथाच भगवद्गीतायाम्,—

"नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तर" मिति कुशोत्तरमित्यत्र 'पाठक्रमात् अर्थक्रमोवलीयानिति' न्यायात् पाठक्रमो विपरीतक्रम इति शङ्कराचार्य्यवरणैरप्यभिधानात् कुशोपरि व्याघ्रस्य वा चर्म्म तदुपरि कोमलंवस्त्रमितिव्याख्येयम्। चैलाजिनयोः कुशोत्तरेऽधस्तादुयस्मिन् आसने तच्चैलाजिन कुशोत्तरमिति व्याख्यायां तु न क्वापि अनुपपत्तिः।

योगसारे,—

कुशचैलाजिनास्तीर्ण्ये इति।

नारदीय पुराणे,—

"कुशैश्चमृदुभिश्छन्ने पवित्रेणाथ चर्म्मणा।
तत्रोपविष्टः सततं योगाङ्गानि समभ्यसेत्॥ इति।

याज्ञवल्क्यः—

मृद्वासनोपरि कुशान्-समास्तीर्य्य ततोऽजिनमिति।

अन्येतु,—

अथवेति शब्दः कुशाजिनयो र्विकल्पपर इत्याहुः।

तदयुक्तं। सर्व्वलोकगुरोर्भगवद्वासुदेवस्य वाक्यार्थानुसारेणैवान्यवाक्यार्थस्योचितत्वात्।

किञ्च वशिष्ठगीतायां वस्त्रस्यानुक्तत्वात् कुशाजिनयो र्विकल्पाश्रये केवलकुशनिर्म्मिते केवलाजिन निर्म्मिते वासने योगाभ्यासासम्भवस्यानुभव-सिद्धत्वात्।

ननु "आसनन्तूल सम्पूर्णं सितवस्त्रावगुण्ठितम्।
कृष्णाजिनोत्तरीयञ्च विन्यस्तं मृदुकर्म्मणि॥

इत्यगस्त्य गीतासु,

"धैर्य्यसम्पन्नः सततं वस्त्रञ्चाजिनमेववा॥
नात्युच्छ्रितं नाति नीचमिति" दत्तात्रेयवाक्येच

कुशराहित्यस्यापि दर्शनादुक्त एव विकल्प इति चेत्। न तत्रापि सर्व्वशाखाधिकरण न्यायेन चित्रतत्श्रुतौ भूतद्वयोपसंहारवद्वा कुशोप संहारस्यावश्यकत्वात्। तथाच "स्थिरसुखमासन"मित्यपि युक्तं भवति। अत्र तूल सम्पूर्ण सितवस्त्रावगुण्ठित मासनं यतिव्यतिरिक्त विषयं ज्ञेयम्। तस्य धर्म्मशास्त्रे तूलसितवस्त्रयोर्निषेधात्। तथाहि—

"व्याख्या शिष्ये दिवास्वापो मठ-पुस्तक-संग्रहम्।
तूलं तूलपटीचैव यतीनां पतनाय षट्" ॥

एतेन यच्चासनादीनि षड़ङ्गान्येवोक्तानि, तत्रापि यमनियमयो रुपसंहारोदर्शितः। तयोः सकल व्रत साधारणत्वात् केषुचिदेव ग्रन्थेषु न विशेषेण प्रतिपादनमित्यवधेयम्। अयञ्चासनविधिर्न- नाड़ीशुद्धिमात्र परः, किन्तु साङ्गयोगाभ्यासार्थोऽपि द्रष्टव्यः। "अत्रो- पविश्य योगान् समभ्यसे" दितिनारदीयवचनात्। नासाग्रे शश- भृद्विम्बमिति अमृतं स्रवतीति द्रष्टव्यम्।

सप्तमस्य श, ष, सहेत्यादि वर्गस्य चतुर्थं हरति बीजम्, पूरयेद वायुमिति अमृत मिश्रितमिति द्रष्टव्यम्। एतेन नाड़ीशुद्धिसाधनं पूरकोदर्शितः। अत्र केचित्ततोऽग्नि मित्यादिनापिङ्गलया पुनरित्य- न्तेन रेचकोदर्शितः। पूर्व्ववदित्यनेन नासाग्रइत्यस्यापि परामर्शः। तथाच चन्द्रावग्निध्यान सहितौ पूरकरेचकावेवात्र नाड़ीशुद्धि साधन- त्वेनोपदिष्टौ न तु कुम्भकोऽपि। अतएव

"आपूर्य्यरेचयेत् पश्चाद्दवर्त्मना कृष्णवर्त्मणः" इति।

योगसारे—

"सोकारेण द्वितीयेन मध्यगेनोपशोभितम्।
त्रिपञ्च वारान् वा पूर्य्य मरुतं चन्द्रवर्त्मना ॥
ततो विरेचयेद्वायुं लेशतो जातवेदस" इति।

नकुलोश योग परायणे च,—

नाड़ीशुद्धि साधनत्वेन पूरक रेचक मात्रं श्रुत मित्याहु:। तत्र तथासति पूरकानन्तर्य्यस्य ततोऽग्निमिति तत: शब्देनैव लाभात् पश्चात् पिङ्गलया पुन रित्यत्र पश्चात् पदं पुनरुक्तं स्यात्। ध्यायन् विरेचयेदितिलिङ्गेव ध्यान-विशिष्ट रेचन विधिना ध्यायेदिति विधि श्रवणमत्यन्त मनर्थकं स्यात्। तस्मादेवं व्याख्येयम्। सर्व्वपद प्रधानभूत विधि प्रत्ययस्यान्यथानेतु मशक्यं त्वात्, ध्यायेदिति लिङ्गाद्ध्यानं सविषया भावना विधीयते। तत्र ध्यानं न चित्तसन्ततिमात्रं किन्तुकुम्भकसहितं पूर्व्वोत्तर ग्रन्थैक-वाक्यता वलात्। तथाहि न पूरके इदं ध्यानं सम्भवति पूरये दित्यनेन पूरक समाप्ति रुक्ता सर्व्वेषा माख्यातानां समाप्ति: शब्दार्थं इति न्यायात्॥ तथा ततोऽग्निं ध्यायेदिति अनेन पूरक समाप्त्य-नन्तर मेव ध्यानं विहितम्। नापि रेचक इदं सम्भवति ध्यायेत् पश्चात् विरेचयेदिति पूर्व्वन्यायेन ध्यान समाप्त्यनन्तर मेव रेचक विधानात्। तस्माद्रेचकात् पूर्व्वं पूरकाच्चानन्तरमिति पूर्व्वोत्तर परामर्श वाक्य प्रमाणत्वेन ध्यायेदित्यनेन कुम्भकाख्य निरोधसहित ध्यानमिव फल साधनं विधीयते। इत्येव वशिष्ठवाक्यार्थ:। अत: कुम्भक रहितयो रेव रेचकपूरकयोर्नाड़ीशुद्धि सामर्थ्यमस्तीतियुक्ति-युक्तम्। कालिकापुराणे नाड़ीशुद्धि प्रकरणे—

"सौम्येनाकर्षयेद् वायुं नाभावुत्कृष्यधारयेत्।
विधार्य्य शक्तितो भूय आग्नेये किञ्चिदुच्छ्वसेत्॥
एवं संशोधयेत् वायु पादाङ्गुष्ठादिषु स्थितम्।
सदा सर्व्वगताद् वायोर्नाड़ी शोधन मिष्यते॥

इति। तथान्येष्वपि वहुग्रन्थेषु नाड़ीशुद्धि प्रकरणे स्पष्ट एव कुम्भकसहित ध्यान मेवात्र विधीयत इत्येवयुक्तम्। न चैवं व्याख्याने

रेचकाङ्गभूत-देवतादि ध्यानाज्ञाभस्ततोऽग्निमित्यादेस्तु पूर्व्ववद् ध्यायेदित्यनेन जनिताद्वयस्य निराकाङ्क्षत्वादितिवाच्यम्। ध्यायन् विरेचयेदिति साकाङ्क्षपदानुरोधेन अग्नेः सुषुम्नाधिष्ठातृत्वस्य पिङ्गलायाश्च सूर्य्य दैवतत्वस्य सर्व्वयोगशास्त्रेषु प्रसिद्धत्वात् सूर्य्यपद मत्राध्याहरणीयम्। ततश्चाग्निरूपं लोहितं सूर्य्यं ध्यायन् विरेचयेदिति वाक्यार्थः सम्पद्यते। अतएव सूर्य्यस्याग्निरूपध्यान विवक्षयैव वर्त्मणाक्षणावर्त्मणा" इति नाड्या लेशतो 'जातवेदस' इति योगसारनकुलीश योगपरायणयोः (१) सूर्य्यएवाग्निपदस्य प्रयुक्तत्वात्॥ तथाच, अमृतसिद्धौ

'योवै वह्निः सवै सूर्य्यो यः सूर्य्यः स हुताशनः।
एतावेककरौ दृष्टौ सूक्ष्म भेदेन भेदिनौ'' ॥

"एवं च मन्दं पिङ्गलया पुनः पदमपि सफलं, पुनर्ध्यायन् इत्येव मन्वय सामञ्जस्यात्। अन्यपूर्व्वरेचकानन्तर्य्यस्यानुक्तत्वात् पुन रेचयेदिति पुनः शब्दानन्वयः स्यात् इदमत्रालोचनीयम्, 'नासा शशभृद्विम्ब' मित्यत्र नासाग्रपदं भ्रूमध्यं लक्षयति। भ्रूमध्यस्य चन्द्राधिष्ठानत्वेन सर्व्वयोगशास्त्रेषु प्रसिद्धत्वादतस्तद्ध्यानस्य तत्रैवोचितत्वात्। पूर्व्ववद्ध्यायेदित्यत्र द्वादशमात्रा परिमित कालस्यैव परामर्शः नत्वन्यस्य। देहमध्य इति त्वध्याहरणीयम्। कुम्भके तत्रैव वायोर्धारणात्। ततश्चायमर्थः 'अवत् पीयूषधारौघं वीजयुतं चन्द्रमण्डलं भ्रूमध्ये नेत्राभ्यामालोक्यामृतमिश्रितं वायुं द्वादशमात्रिकं पूरयेत्। ततो देहमध्ये वीजयुतं स्फुरज्ज्वालावलीकलितं त्रिकोणमग्निमण्डलं ध्यायन् द्वादश मात्रकं वायुं सुषुम्नायां धारयेत्। ततो हृदि नाभौ वा

(१) नकुलीशयोगपरायणः, शैवरसिद्धान्तेहादिसतेच, योगसारे, विज्ञान भिक्षुकृत योगदर्शन-सारे, अन्यप्रणीत "योगसारे च।"

वह्निरूपं सूर्य्यं ध्यायन् द्वादश मात्रकं वायुं पिङ्गलया विरेचयेदिति। पुनर्ध्यानादिपूर्व्वकं पिङ्गलयापूर्य्यहृदि निरुद्धेरदिड़या विरेचयेत्।

योगभास्करे—

"इड़या पूरयेद्‌वायुं धारयेत्तु सुषुम्नया।
रेचयेत् पिङ्गलानाड्या प्राणायामक्रमं स्मृतः"॥

एवञ्च यावन्नाड़ीशुद्धिसूचकानि चिह्नानि भवन्ति तावत् प्रातर्मध्याह्न सन्ध्याकाले षट्कृत्व आचरेत्। ततः शुद्धनाड़ीगणोयोगी प्राणायामे समर्थः स्यात्। तदेतत् उक्तम्।

"यावदेतानि संपश्येत् तावदेवं समाचरेत्" इति—

स्कन्दपुराणे—

"शुद्धिमेति यदा सर्व्वं नाड़ीचक्रं मलाकुलम्।
तदैव जायते योगी क्षमः प्राण निबन्धने॥
दृढ़ासनो यथाशक्ति प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्।
रेचयेदथ सूर्य्येण वामायामोऽय मुच्यते॥
स्रवत् पीयूषधारौघं ध्यायंश्चन्द्रमसन्त्विति।
वामायामेन योगीन्द्रः सुखमाप्नोति तत्क्षणात्॥
रविणा प्राणमाकृष्य पूरये दौदरीं दरीम्।
कुम्भयित्वा शनैः पश्चात् योगी चन्द्रेण रेचयेत्।
ज्वलज्ज्वलन पुञ्जाभं शीलयन्नुष्णगुं हृदि॥
अनेन याम्यायामेन योगीन्द्रः सुखभाग्भवेत्।
इत्थं मासत्रयाभ्यासात् उभयायाम सेवनात्॥
शुद्धनाड़ीगणोयोगी सिद्धः प्राणोऽभिधीयते।
यथेष्टं धारणंवायोरनलस्य प्रदीपनम्॥
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं भवेन्नाड़ी विशोधनात्"।

हठ योगी—"प्राणञ्चे दिड़या पिबेन्नियमितो भूयोऽन्यथा रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो वद्धा त्यजेद्दामया।
सूर्य्याचन्द्रमसोरनेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायताम्,
शुद्धानाड़ीगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्द्धतः॥
यदानाड़ी-विशुद्धिः स्यात्तदाचिन्ता निराकृता।
कायस्यकृशता कान्ति स्तदाजायेत निश्चितम्॥
प्रातर्मध्यन्दिनेसायमर्द्धरात्रे च कुम्भकान्।
शनैरशोतिपर्य्यन्तं चतुर्व्वारं समभ्यसेत्॥
कनीयसि भवेत् स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे।
उत्तिष्ठत्य त्तमेप्राण-रोधेपद्मासनस्थिते॥
जलेन श्रमजालेन गात्रमर्द्दनमाचरेत्।
लघुता दृढ़ताचापि तेनगात्रस्यजायते"॥

शास्त्रान्तरे,—(१)
"प्राणायामान्नरःषष्ठिं कुर्य्यादेव महर्मुखे।
चत्वारिंशच्च मध्याह्ने सन्ध्यायां विंशतिर्भवेत्॥
अर्द्धरात्रे विंशतिः स्यादेवं प्राणविनिग्रहः"। इति॥

दत्तात्रेयः—
"अस्मिन् पीठे समास्तीर्य्य ह्यासनन्निस्तरङ्गकम्।
अत्रोपविश्य मेधावी पद्मासन समन्वितः॥
ऋजुकायः प्राञ्जलिश्च प्रणमेदिष्टदेवताम्।
ततोदक्षिणहस्तस्यह्यङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम् (१)।
निरुध्य पूरयेद्वायु मिड़यातुशनैः शनैः॥

(१) प्राणायामकाल परिमाणादिकं योगवार्त्तिके योगदर्शन भाष्यव्याख्यानभूते तत्त्ववैशारद्यां मन्त्रशास्त्रे चानुसन्धेयमन्यत्।

(२) देहमध्यस्थ षट्चक्रसंस्थाने वामे इड़ा, दक्षिणे पिङ्गला, मध्ये सुषुम्ना, एतासां नाड़ीनां संस्थान याथार्थ्यं षट्चक्रे तट्टीकायां कालीचरणकृतायामवगन्तव्यम्।

यथाशक्त्या निरोधेन ततः कुर्य्याच्च कुम्भकम् ।
ततस्त्यजेत् पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः ॥
पुनः पिङ्गलयापूर्य्य पूरयेदुदरं शनैः ।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदिड़याशनैः ॥
ययात्यजेत्तयापूर्य्यधारयेदनिरोधतः ।
एवं प्रातः प्रकुर्व्वीत तथा विंशतिकुम्भकान् ॥
कुम्भकं सहितं नाम सर्व्वनिग्रह-वर्ज्जितम् ।
एवं मध्याह्न समये कुर्य्याद्विंशति कुम्भकान् ।
कुर्य्याद्रेचक पूराभ्यां सहितं प्रतिवासरम् ॥
सहितोरेचपूराभ्यां तस्मात्सहित कुम्भकः ।
कुर्य्यादेवं चतुर्व्वार मनालस्यो दिनेदिने ॥
एवं मासत्रयंकुर्य्यान्नाड़ीशुद्धिस्ततो भवेत् ।
यदानाड़ी विशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि योगिनः ॥
जायन्तेतानि देहेवै तन्मे निगदतः शृणु ।
शरीर लघुतादीप्तिर्जठराग्निविवर्द्धनम् ।
कृशत्वञ्च शरीरस्य तदा जायेतनिश्चितम्" ॥ इति ।

योगभास्करे,—

"नासिकारन्ध्र युग्मेन सूत्रमाकृष्यघर्षणम् ।
जौराधिक-सिताभक्ष्य उत्क्लेदश्च जलान्वयोः ॥
नाड़ी शुद्धौमुनि-प्रोक्ता उपाया एवमादयः ।
यथोक्त-भोजनंवायोर्बन्धश्चैवेतिमेमतिः" ॥

याज्ञवल्क्यः,—(१)

"न प्राणेननापानेन वेगैर्वायुं-समुत्सृजेत् ।
येन शक्तून् करस्थांश्च श्वासयोगेन चालयेत् ॥

(१) सर्व्वमेतच्च सामगसन्ध्याभाष्ये गुण विष्णुना, ब्राह्मणसर्व्वस्वे हलायुधेन च धृतीकृतमस्ति ।

शनैर्नासापुटेवायुमुत्सृजेन्नतु वेगतः।
नकम्पयेच्छरीरन्तु स योगो परमोमतः" ॥ इति।

स्कन्दपुराणे,—

"अथ वाह्यासने यस्मिन् सुखमस्योपजायते।
स्वस्तिकादौ तदध्यस्य योगंयुञ्जीत योगवित् ॥
ऊरुस्थोत्तान चरणः सव्ये न्यस्योत्तरं करम्।
उत्तान किञ्चिदुन्नाम्य वक्त्रं विष्टभ्यचोरसा ॥
निमीलिताक्षः सत्वस्थो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन्।
तालुस्थाचल-जिह्वश्च सम्बृत्तास्यःसुनिश्चलः ॥
सन्नियमेन्द्रियग्रामं नातिनीचोच्छ्रितासनः।
मध्यमञ्चोत्तमञ्चाथ प्राणायाम मुपक्रमेत् ॥

त्रयानामपिलघुमध्यमोत्तमोनां प्राणायामाणां लक्षणं मच्यते।

"क्रमेण सेव्यमानोऽसौ नयते यत्रचेच्छति।
प्राणायामेण युक्तेन सर्व्वव्याधिक्षयोभवेत् ॥
अयुक्ताभ्यास योगेन सर्व्वव्याधिसमुद्भवः।
हिक्काश्वासश्चकासश्च शिरः कर्णाक्षि-वेदनाः ॥
भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य व्यतिक्रमात्।
युक्तं युक्तं त्यजेद् वायुं युक्तंयुक्तञ्च पूरयेत् ॥
युक्तंयुक्तञ्च वध्नीयादित्थं सिद्ध्यति योगवित्।
हठान्निरुद्धः प्राणोऽयं रोमकूपेषु निःसरेत् ॥
देहं विदारयत्येषः कुष्ठादि जनयत्यपि।
ततः प्रत्यायितव्योऽसौ क्रमेणारण्यहस्तिवत् ॥
वन्यगजोगजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात्।
करोतिशास्त्रदृष्ट्यावै न तच्च परिलङ्घयेत् ॥

तथा प्राणोहृदिस्थोयं योगिनाक्रमयोगत: ।
गृहीत: सेव्यमानस्तु विश्रम्भम् उपगच्छति ॥
यावद्देहेस्थित: प्राणो जीवितं तावदुच्यते ।
निर्गते तत्र मरणं तत: प्राणं निरोधयेत् ॥
यावद् वद्धो मरुद्देहे यावद् वृत्तौ निराश्रयम् ।
यावद् दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुत: ॥
कालसाध्यमतोब्रह्मप्राणायाम पर: सदा ।
योगिन: सिद्धिमापन्ना: सम्यक् प्राण-नियन्त्रणात्" ॥

वासिष्ठे राम उवाच—

"ब्रह्मन्नति चिरंकालं कथं जीवन्ति योगिन: ।
एतन्मे संशयंच्छिन्धि सर्व्वब्रह्मविदांबर !॥

श्रीवशिष्ठ उवाच—

"प्राणानांस्पन्दनात् स्पन्दस्तच्छान्तौ तेऽदधन्समम् । (१)
यत: स्थिताधारणायान्तत्र नश्यन्ति योगिन: ॥
सवाह्याभ्यन्तरस्पन्दश्चित्तजीवातजोऽथवा ।
न यस्य विद्यते तस्य दूरस्थौ विकृतिक्षयौ ॥
स वाह्याभ्यन्तरे शान्ते स्पन्दे पवन-चेतसो: ।
धातव: संस्थितिं देहे न त्यजन्ति कदाचन ॥
असम्यक् संस्थिते भूपे यथावर्णाश्रम: क्रम:" ॥ इति

मार्कण्डेय पुराणे,—

शृणुष्व च महीपाल ! प्राणायामस्य लक्षणम् ।
युञ्जतश्च सदायोगं यादृग् विहितमासनम् ॥

---

(१) स्पन्द: श्रैत्रदर्शनोक्त: संकेतविशेष: । तत्स्पष्टीकृतंस्पन्दरिकायाम्, मालिनीविजये, विक्सारेच । अत्र च स्पन्दशब्देन प्राणवायो र्बाह्याभ्यन्तरसञ्चार विशेषों ज्ञेय: । स च प्राणायाम कालेऽनुभवनीय: ।

पद्ममर्द्धासनंवाऽपि तथा स्वस्तिक मासनम्।
आस्थाय योगं युञ्जीत कृत्वाच प्रणवं हृदि ॥
समः समासनोभूत्वा संहृत्यचरणावुभौ।
संवृतास्यस्तथैवोरु सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥
पार्ष्णिभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन् प्रयतः स्थितः।
किञ्चिदुन्नमितशिरा दन्तैर्दन्तान संस्पृशन् ॥
संपश्यन् नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।
इत्थं योगी यताहारः प्राणायाम-परायणः ॥
जितां जितां शनैर्भूमि मारोहेत यथागृहम्।
दोषान् व्याधिं तथामोह मक्रान्ताभूमि रेवच ॥
विवर्द्धयति नारोहेत्तस्माद भूमिमनिर्जिताम्।
उपायश्चात्र कथितो योगिभिः परमर्षिभिः ॥
येन व्याध्यादयोदोषा न जायन्ते हि योगिनः।
यथातोयार्थिनस्तोयं यन्त्रनालादिभिः शनैः ॥
आपिबेयुः तथा वायुं पिबेद् योगीजितश्रमः।
मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्द्दूल-कुञ्जराः ॥
यथा यान्ति तथा प्राणोऽविश्वोभवति योगिनः।
विश्वासतां यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ॥
तथैव योगीस्वच्छन्दं प्राणं नयति साधितम्।
यथाहि साधितः सिंहो मृगान् हन्ति न मानवान् ॥
तद्वन्निरुद्धपवनः किल्विषं न नृणां तनुम्।
तस्माद् युक्तः सदा योगी प्राणायाम परोभवेत्" ॥ इति।

याज्ञवल्क्यः—

"तस्मात्त्वञ्च वरारोहे! नित्यं कर्म्म समाचर।
सन्ध्याकालेषु वा नित्यं प्राणसंयमनं कुरु ॥

प्राणायाम पराः सर्व्वे प्राणायाम-परायणाः।
प्राणायाम विशुद्धा ये ते यान्ति परमां गतिम्॥
प्राणायामादृतेनान्यत् तारकं नरकादिषु।
संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राण-संयमः"॥ इति

अथ प्राणायाम निरूपणम्। तत्र भगवान् पतञ्जलिः,—

"तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम" (१) इति तत्र भाष्यकृतः "सत्यासने वाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः, कौष्ठ्यस्य वायोर्निःसारणं प्रश्वासः, तयोर्गतिविच्छेद उभयाभावः प्राणायाम" इति (२) तत्र वाचस्पति व्याख्या—(३) "रेचक पूरक कुम्भकेष्वस्ति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः, प्राणायामः" सामान्य-लक्षण मेतत्—तथाहि यत्र वाह्यवायुराचम्यान्तर्धार्य्यते पूरके तत्रास्तिश्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद इति। यत्राऽपि कौष्ठ्योवायुर्विरेच्यते वहिर्धार्य्यते रेचके तत्रस्थितःश्वास प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः। एवं कुम्भकेतूभयाभावः इति भोजदेवैस्तु (४) "तस्मिन्नासनस्थैर्य्येसति तन्निमित्तक प्राणायाम-लक्षणे योगाङ्गविशेषोऽनुष्ठेयोभवति। कीदृशः श्वास प्रश्वासयो-विधारेचन पूरणाक्षेपद्वारेण वाह्याभ्यन्तरेषु स्थानेषु नासाग्रे हृदयेना-भौच गतेः प्रवाहस्य विच्छेदोधारणं प्राणायाम इत्युच्यते"।

स्कन्दपुराणे,—

"षट्‌त्रिंशदङ्गुलो हंसः प्रयाणं कुरुतेवहिः।
सव्यापसव्यमार्गेन तेन प्राणोऽभिधीयते॥

(१) योगदर्शनम् २।४९ सूत्रम्।
(२) योगदर्शनस्य श्रीमद्व्यासदेवकृतं भाष्यम्। २।४९।
(३) व्यासभाष्यस्य श्रीमद्वाचस्पतिकृततात्त्ववैशारदीनामव्याख्या।
(४) प्राणायाम-सूत्रव्याख्यानावसरे राजमार्त्तण्डाख्यग्रन्थे एतदुक्तम्।

प्राणोदेहगतोवायुरायामस्तन्निबन्धनम्" (१) इति॥

आदिपुराणे—

"अन्तश्चराणां वायूनां वाह्याभ्यन्तर-रोधनम्।

प्राणायाम इति प्रोक्तः द्विविधः स च कथ्यते"॥

द्विविधः सगर्भोविगर्भश्चेति।

याज्ञवल्क्यः—

"प्राणापान समायोगः प्राणायाम इतीरितः।

प्राणायामस्त्रिधाप्रोक्तः पूर-कुम्भक रेचकैः॥

पूरक लक्षणम्—

"वाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हिसः"

कालिकापुराणे—"पूरकः पूरणात्प्रोक्तः"

देवलः—"निःश्वासाद्यमन पूरण"मिति—

स्कन्दपुराणे—

'वाह्येनवायुना देहंहृतिवत् परिपूरयेत्।

परिपूर्णस्तथातिष्ठेत् पूरणात् पूरकःस्मृतः॥

याज्ञवल्क्यः—

वाह्येस्थितं नास-पुटेनवायुम्,

आकृष्यतेनैव शनैः समन्तात्।

नाड़ीश्चसर्व्वाः परिपूरयेद् यः,

स पूरको नाम महानिरोधः"॥

---

(१) 'प्राणोवायुरितः प्रोक्तः आयामस्तन्निरोधनम्।
प्राणायाम इतिप्रोक्तः योगिनां योगसाधनम्"॥ इति मन्त्रशास्त्रे।

(१) गुरुर्विगुनापि प्राणायाम मन्त्रव्याख्याने श्लोकोऽयमुद्धृतः।

देवलः—"तेनैव वर्त्म नातस्य कोष्ठस्यान्तः प्रवेशनम्"।

"पूरणात् पूरकः प्रोक्तः"

इति तेन नासापुट-मुख-ब्रह्म-रन्ध्र-लक्षणेन।

वायु संहितायाम्,—

"नासिका पुटमङ्गुल्यापीडैरकमपरेण तु।
नासापुटेनापरेण पूरणात् पूरकः स्मृतः" ॥

कुम्भकलक्षणं याज्ञवल्क्यः—(२)

"संपूर्य्यकुम्भवद् वायोर्द्धारणं कुम्भकोभवेत्"

स्कन्दपुराणे—

"नमुञ्चति न गृह्णाति वायुमन्तर्बहिः स्थितम्।
आपूर्य्यकुम्भवत्तिष्ठेदचलः स तु कुम्भकः" ॥

योगि याज्ञवल्क्यः;—

"न रेचकोनैव च पूरकोऽयं, नासाग्रवर्त्तीस्थितएव वायुः। (१)
सुनिश्चलं धारयते क्रमेण, कुम्भाख्यमेतत् प्रवदन्तितज्ज्ञाः ॥

"रेचकं पूरकं मुक्त्वा यत्सुखं वायुधारणम्।
प्राणायामोऽयमितुरक्तः सवै केवलकुम्भकः ॥"

---

(२) पूरक-कुम्भक-रेचकानां लक्षणादीनि तत्त्ववैशारदी योगवार्त्तिक राजवार्त्तिक-नागेशकृत-वृत्तिषुच स्पष्टीकृतानिसन्ति।

(१) नारायणीये सन्ध्याभाष्यव्याख्याने।
ब्राह्मणसर्ब्बस्व व्याख्यानेच

आरेच्यापूर्य्य यत् कुर्य्यात् स वै सहितकुम्भकः।

येचान्ये कुम्भक विशेषास्ते वच्यन्ते।

रेचक लचणं याज्ञवल्क्यः—

"वहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः।"

तथा—"निष्क्रम्यनासा विवरादशेषम्,
प्राणंवहिः शून्यमिवानिलेन।
निरुच्छ्य संतिष्ठतिचोर्द्ध्ववायुः,
स रेचकोनाम महानिरोधः" ॥

कालिका पुराणे—

"भानुदेवतया मुच्चद्वायुं सर्व्वाङ्ग संयुतम्।
व्याहृति प्रणवादेन यत्तद्रेचक संचितम्" ॥

स्कन्दपुराणे—

"नासिका पुटमङ्गुल्या पीड़यित्वा परेण तु।
उदराद्रेचयेद्वायुं रेचनाद्रेचकः स्मृतः ॥"

देवलः—

"अजस्रनिःश्वासो रेचकः। अजस्रोऽखण्डः,
निःश्वासो निःसारणम्।
"यद्वायोर्ब्रह्मरन्ध्रेण न चासेत्र न च वा वहिः।
निःसारण मौदर्य्यस्य रेचनात्स्यात्सरेचकः" ॥

जैगीषव्य योगशास्त्रे.—

"रेचकश्छर्द्दनाद्वायोः कौष्ठ्यस्य परिकीर्त्तितः"।

लघुमध्यमोत्तम भेदेन प्राणायामत्रैविध्यं कथ्यते।

नारदीयपुराणे,—

"लघुर्द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।
त्रिगुणाभि स्तु मात्राभिरुत्तरीय उदाहृतः ॥
प्रथमेन जयेत्स्वेदं द्वितीयेन तु वेपथुम् ।
विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात्" ॥

नन्दिपुराणे,—

"कनीयसस्तुमात्राभिःस्थितोद्वादशभिर्यतः ।
मध्यमो द्विगुणाभिस्तु मात्राभिः परिकीर्त्तितः ॥
त्रिगुणाभिःस्मृतो ह्येवं जेष्ठः स्थैर्य्यं समानयेत्" ।

देवलः,—

स पुनरेक द्वित्रिभिरुद्घातैर्मृदुमधस्तोच्चोभवति ।

स्कन्दपुराणे—

"कनीयान् सकृदुद्घातादयतोद्वादशमात्रकः ।
मध्यमस्तु त्रिरुद्घातैः चतुर्विंशतिमात्रकः ।
उत्तमस्तु त्रिरुद्घातैः षट्त्रिंशन्मात्रकः स्मृतः ।
स्वेदकम्पाभिघातानां जनकश्चोत्तमोमतः ॥
एभिश्चिह्नैश्चिह्नितवरः सिद्धः प्राणोऽत्रयोगिना" ।

वायु संहितायाम्,—

"कन्यसादिक्रमवशात् प्राणापान-निरोधनम् ।
तच्चतुर्द्धोपदिष्टंस्यान्मात्रागुणविभागतः ॥
कन्यसः सकृदुद्घातः स च द्वादशमात्रकः ।
मध्यमस्तु द्विरुद्घातश्चतुर्विंशतिमात्रकः ॥
उत्तरस्तु त्रिरुद्घातः षट्त्रिंशन्मात्रकः स्मृतः ।
स्वेदकम्पादिजनकः प्राणायामस्तदुत्तरः ॥

२३

आनन्दोद्भव रोमाञ्च नेत्रोद्वर्त्ताङ्गमोड़नम्।
जल्प भ्रमण मूर्च्छाद्यं जायतेचात्रयोगिनः॥

लिङ्ग पुराणे,—

"प्राणायामस्य मानन्तु मात्राद्वादशकं स्मृतम्।
नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्घातईरितः॥
मध्यमस्तुद्विरुद्घातश्चतुर्व्विंशतिमात्रकः।
मुख्यस्तु य स्त्रिरुद्घातः षट्‌त्रिंशन्मात्र उच्यते॥
प्रस्वेदकम्पनोत्थान-जनकश्च यथाक्रमम्।
आनन्दोजायतेचात्र निद्राघूर्णस्तथैवच॥
रोमाञ्चोध्वनि सम्वित्तिरङ्गमोड़न कम्पनम्।
भ्रमण स्वेदजल्पाद्य सम्विन्मूर्च्छा जयेद् यदा॥
तदोत्तमोत्तमः प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः"।

घूर्णश्चित्तान्दोलननं ध्वनिः सम्वित्तिश्चान्तरनादाभिव्यक्तिः।

वसिष्ठयोगे,—

"प्रस्वेदं जनयेद्यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः।
मध्यमः कम्पनात्प्रोक्तः उत्थानाच्चोत्तमोभवेत्'।

मात्रालक्षणन्तु यथा, ब्रह्मवैवर्त्ते,—

"निमिषोन्मेषणं मात्राद्विर्वालघुच्चरन्तथा।"

नन्दिपुराणे—

"त्वरितं लघुभिर्घर्म्मैर्मात्राद्वादशभिः स्मृता"। इति

स्कन्दपुराणे,—

"जानुं प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम्।
करोति छोटिकां यावत् सा मात्रेतिचगीयते"॥ इति।

दत्तात्रेयः—

"अङ्गुलीर्मोचितास्तिस्रोजान्वोश्चपरिमार्ज्जयेत् ।
प्रदद्याच्छोटिकामेकांमात्रासंख्यायते तथा ॥ इति ।

तथैव—

"द्वादशोच्छ्वासः कनीयान् द्विगुणोमध्यमः स्मृतः ।
त्रिगुणोत्तममात्रःस्यान्मात्राभेदः प्रकीर्त्तितः" ॥

याज्ञवल्क्य :—

"अङ्गुलिमोक्ष त्रितयं जानूपरिपरिमार्ज्जनन्तथापि ।
तालत्रयमपि तज्ज्ञा मात्रासंज्ञां प्रशंसन्ति ॥
गोदोहं वत्सपानं वा इषुक्षेपमथापिवा ।
घण्टायास्तनितञ्चापि अतिमात्राह्युदाहृता ।
देशकालानुसारेण सदासेव्याः शनैः शनैः" । इति ।

उद्घात लक्षणं च, यथा शास्त्रान्तरे—

"प्राणेनोत्सार्य्यमानेन अपानः पीड्यते यदा ।
गत्वाचोर्द्ध्वं निवर्त्तेत एतदुद्घात लक्षणम्" ॥

'अथ पूरक कुम्भक रेचकेषु ध्यानजपविशेषः प्रदर्श्यते ।

व्यासः—

"नाभिपद्मस्थितं ध्यायेत् कंरक्तं पूरकेण तु ।
नीलोत्पलाभं हृदपद्मे कुम्भकेन जनार्द्दनं ॥
ललाटस्थं शिव श्वेतं रेचकेन विचिन्तयेत् ।
शुद्ध स्फटिक सङ्काशं निर्म्मलं पापनाशनम्" ॥

वृहस्पतिः—

"रक्तं प्रजापतिं ध्यायेत् विष्णुं नीलोत्पलप्रभं ।
शङ्करं त्र्यम्बकं श्वेतं ध्यायन्मुच्येत वन्धनात्" ॥

आनन्दोद्भव रोमाञ्च नेत्रोद्वर्त्ताङ्गमोड़नम्।
जल्प भ्रमण मूर्च्छाद्यं जायतेचात्रयोगिनः॥

लिङ्ग पुराणे,—

"प्राणायामस्य मानन्तु मात्राद्वादशकं स्मृतम्।
नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्घातईरितः॥
मध्यमस्तुद्विरुद्घातश्चतुर्व्विंशतिमात्रकः।
मुख्यस्तु य स्त्रिरुद्घातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते॥
प्रस्वेदकम्पनोत्थान-जनकश्च यथाक्रमम्।
आनन्दोजायतेचात्र निद्राघूर्णस्तथैवच॥
रोमाञ्चोध्वनि सम्वित्तिरङ्गमोड़न कम्पनम्।
भ्रमण स्वेदजल्पाद्य सम्विन्मूर्च्छा जयेद् यदा॥
तदोत्तमोत्तमः प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः"।

घूर्णश्चित्तान्दोलननं ध्वनिः सम्वित्तिश्चान्तरनादाभिव्यक्तिः।

वसिष्ठयोगे,—

"प्रस्वेदं जनयेद्यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः।
मध्यमः कम्पनात्प्रोक्तः उत्थानाच्चोत्तमोभवेत्'।

मात्रालक्षणन्तु यथा, ब्रह्मवैवर्त्ते,—

"निमिषोन्मेषणं मात्राद्विर्वालघूच्चरन्तथा।"

नन्दिपुराणे—

"त्वरितं लघुभिर्वर्म्मैर्मात्राद्वादशभिः स्मृता"। इति

स्कन्दपुराणे,—

"जानुं प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम्।
करोति छोटिकां यावत् सा मात्रेतिचगोयते"॥ इति।

दत्तात्रेयः—

"अङ्गुलीर्मोचितास्तिस्त्रोजान्वोश्चपरिमार्ज्जयेत् ।
प्रदद्याच्छोटिकामेकांमात्रासंख्यायते तथा ॥ इति ।

तथैव—

"द्वादशोच्छ्वासः कनीयान् द्विगुणोमध्यमः स्मृतः ।
त्रिगुणोत्तममात्रःस्यान्मात्राभेदः प्रकीर्त्तितः" ॥

याज्ञवल्क्य :—

"अङ्गुलिमोक्ष त्रितयं जानूपरिपरिमार्ज्जनञ्चापि ।
तालत्रयमपि तज्ज्ञा मात्रासंज्ञां प्रशंसन्ति ॥
गोदोहं वत्सपानंवा इषुक्षेपमथापिवा ।
घण्टायास्तनितञ्चापि अतिमात्राह्युदाहृता ।
देशकालानुसारेण सदासेवाः शनैः शनैः" । इति ।

उद्घात लक्षणं च, यथा शास्त्रान्तरे—

"प्राणेनोत्सार्य्यमानेन अपानः पीड्यते यदा ।
गत्वाचोर्द्धं निवर्त्तेत एतदुद्घात लक्षणम्" ॥

'अथ पूरक कुम्भक रेचकेषु ध्यानजपविशेषः प्रदर्श्यते ।

व्यासः—

"नाभिपद्मस्थितं ध्यायेत् कंरक्तं पूरकेण तु ।
नीलोत्पलाभं हृदपद्मे कुम्भकेन जनार्द्दनं ॥
ललाटस्थं शिव श्वेतं रेचकेन विचिन्तयेत् ।
शुद्ध स्फटिक सङ्काशं निर्म्मलं पापनाशनम्" ॥

बृहस्पतिः—

"रक्तं प्रजापतिं ध्यायेत् विष्णुं नीलोत्पलप्रभं ।
शङ्करं त्र्यम्बकं श्वेतं ध्यायन्मुच्येत बन्धनात्" ॥

याज्ञवल्क्यः—

"कुम्भकेन हृदिस्थाने ध्यायेत् तु कमलासनं।
ब्रह्माणं रक्त गौराङ्गं चतुर्वक्त्रं पितामहं॥
नीलोत्पलदलश्यामं नाभिमध्ये प्रतिष्ठितं।
चतुर्भुजं महात्मानं पूरकेण विचिन्तयेत्॥
रेचकेनेश्वरं विद्याल्ललाटस्थं महेश्वरं।
शुद्धस्फटिक सङ्काशं निर्म्मलंपापनाशनम्॥
पूरके विष्णुसायुज्यं कुम्भके ब्रह्मणोऽन्तिकम्।
रेचकेण तृतीयेन प्राप्नुयादैश्वरं पदम्॥
यदा निरोध संयोगाद्देवतात्रय चिन्तनम्।
अग्नेर्वायोरपां योगात्तदा शुद्धेरतैस्त्रिभिः॥
निरोधाज्जायतेवायुर्वायोरग्निश्च जायते।
आग्नेरापोऽभिजायन्ते ततोऽन्तः शुध्यतेत्रिभिः॥
'प्राणायाम' इति प्रोक्तः पूरकुम्भक रेचकैः।
वर्णत्रयात्मकाह्येते पूरकुम्भकरेचकाः॥
स एषः प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः।
इड़यावायुमारोप्य पूरयित्वोदरंस्थितः॥
शनैः षोड़शमात्राभिरकारं तत्र संस्मरण्।
धारयेत् पूरितं पश्चात्प्राणं वाह्यानिलान्वितम्॥
शनैः पिङ्गलयागार्गि! द्वात्रिंशन्मात्रयापुनः।
मकारमूर्त्तिमत्रापि संस्मरण्सुसमाहितः॥
प्राणायामो भवेदेषः पुनश्चैवं समभ्यसेत्।
प्रस्वेदजनकीयस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः॥
कम्पनान्मध्यमः प्रोक्तउन्मानाच्चोत्तमः स्मृतः।
पूर्व्वं पूर्व्वंप्रकुर्व्वीत यावदुत्तम सम्भवः॥

सम्भवत्युत्तमे गार्गि ! प्राणायामैस्सुखीभवेत् ।
प्राणोजयति तेनैव देहस्यान्तस्ततोऽधिकम् ॥
देहस्थोत्तिष्ठते तेन कृतासन परिग्रहः ।
निश्वासोच्छ्वासको तस्य न विद्येते कदाचन ॥
देहे यद्यपि तौ स्यातां स्वाभाविकगुणावुभौ ।
तथापि नश्यत स्तौच प्राणायामोत्तमेन हि ॥
तयोर्नाशे समर्थः स्यात् कर्त्तुं केवल कुम्भकम् ।
सहितं केवलं वाथ कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥
यावत् केवल सिद्धिःस्यात्तावत् सहितमभ्यसेत् ।
केवले कुम्भकेसिद्धे रेच-पूरणवर्ज्जिते ॥
नतस्यदुर्ल्लभं किञ्चित्त्रिषुलोकेषु विद्यते ।
मनोजवत्वं लभते पातकानिच नश्यति ॥
मुक्तेरयं महामार्गो मकाराख्योऽन्तरात्मकः: ।
नादंचोत्पादयत्येष कुम्भकः प्राणसंयमः ॥
प्राण संयमनंनाम देहे प्राणस्यधारणम् ।
एष प्राणजयोपायः सर्व्वंमृत्युरपघातकः" ॥

हठयोगे,—

"कुम्भकात् कुण्डली वोधः कुण्डलीवो(रो) धतोभवेत् ।
अनर्गलः सुषुम्नान्तो हठ सिद्धिश्च जायते" ॥

वायुसंहितायाम्—

"रेचकादित्रयमिदं न द्रुतं न विलम्बितम् ।
उद्घातक्रमयोगेन मन्यसे योगसाधनम् ॥
रेचकादित्रयाभ्यासो नाड़ीशोधन पूर्व्वकम् ।
श्वासात्क्रमण (१) पर्य्यन्तं प्रोक्तो योगानुमार्गणैः" ॥

---

(१) अत्र "स्विन्नोत्क्रमण" इत्यपिपाठः साधीयान् ।

स द्विविधः प्राणायामः सगर्भ विगर्भ भेदात्।

तथाहि, नारदीय पुराणे,—

"सगर्भयोगमातिष्ठेदगर्भं वातु (यु) यन्त्रितः।
प्राणायामोऽस्य मथनं तस्मादीयुक्तिरुच्यते॥
अगर्भश्च विगर्भश्च द्विविधः संप्रकीर्त्तितः"।
अस्य प्राणाख्यस्यवायोर्मथनमिव मथनं
प्राणायामो नवनीतात्मस्थानस्थानीयत्वात्। तयो-
र्लक्षणं यथा, लिङ्गपुराणे,
"सगर्भोऽगर्भ इत्युक्तः सजपो विजपः क्रमात्"

वायु संहितायाम्,—

"जपध्यानं विनागर्भः सगर्भस्तत् समन्वितः।
अगर्भाद्गर्भ संयुक्तः प्राणायामः शताधिकः॥
जपो मनसा प्रसंख्यानम्।

नन्दिपुराणे,—

"जाप्येन तु जपंकुर्य्यात् अविलम्बितमद्रुतम्।
मनसैव प्रसंख्यानं प्राणायामविधौ सदा"॥
जाप्येन गायत्र्यादिमन्त्रेण।

स्कन्दपुराणे,—

"मन्त्रांश देवताध्यानात् सज्वालः (सगर्भ) परिकीर्त्तितः।
मन्त्रावचन (१) विदुयस्तु प्रशान्तः परिकीर्त्तितः।
मन्त्र ओंकारइत्युक्तः सर्व्वं मन्त्रविज्जित्वरः॥

---

(१) 'मन्त्रावचनं' वहिर्म्मन्त्रस्य आवचनं अकथनं अनुच्चारणमित्यर्थः। केवलं मनस्येवालोदनं चिन्तनं इत्यर्थः। तथाच "मन्त्रैकशरणीविद्वान् मनस्यैव सदाभ्यसेत्" इति।

सर्व्वदेवत सन्देह आधारः सर्व्वयोगिनाम् ।
यस्योदरे मन्त्रजातं सर्व्वदेव प्रतिष्ठितम् ॥
सतु मात्रात्रययुतो (१) इ-उ-मा इति ताःस्मृताः ॥
अस्मिन् मात्रात्रये सर्व्वं भावाभावं प्रतिष्ठितम् ।
ब्रह्म विष्णुमहेशानां क्रमान्मात्रात्रयंस्मृतम् ।
स्कन्दोमाशङ्करश्चोक्ताभूर्भुवः स्वश्च कीर्त्तिताः ।
त्रयोऽग्नयस्तु ताः प्रोक्ता मात्रा प्रणवसंयुताः ॥
तस्य मात्रात्रयध्यानात् प्राणायामः सधूमकः ।
कलांश देवता ध्यानात् "सज्ज्वालः" परिकीर्त्तितः ॥
मात्राधूमांशनिर्व्वस्तु योगनाड़ी समाश्रयात् ॥
'प्रशान्त'उक्तः शास्त्रेषु सर्व्वभाव विनिर्गतः ॥"

एतेभेदाः स गर्भस्य, इह सगर्भस्य प्राणायामस्य त्रयोभेदाः प्रदृश्यन्ते । सधूमः सज्वालः प्रशान्त इति । तत्र मात्रात्रयध्यानात् सधूमकः । मात्रारूपाणां प्रणवांशानां तद्देवतानां ध्यानात् सज्वालः । 'मन्त्रावचनविद्धस्तु' प्रशान्तः । मन्त्रस्यावचनं मनसग्रालोचनम् । तेन विद्धयुक्तः । अनेनार्थान्मन्त्रवाच्यार्थध्यानरहितोऽपोतुरक्तं भवति । 'कलामात्राधूमांश' इत्यादि मात्रा तदंशध्यानरहितः प्रशान्तः । अत्रांश शब्देन मात्रावाच्यादेवताग्टह्यन्ते । मात्रा धूमदेवताज्वाला-रूपनिर्गतो वक्तुःसमाश्रयात् । योगनाड़ी समाश्रयाच्चप्रशान्त इति । योगनाड़ी सुषुम्ना । तदेवं सगर्भोह्वि प्राणायामोदर्शितः ।

मार्कण्डेयपुराणे,—

"ओमित्युच्चारणात् सर्व्वं ग्टहीतं सदसद्भवेत् ।
इतीतदक्षरंब्रह्म परमोङ्कार संज्ञितम् ॥

---

(१) योगतत्त्वोपनिषदि—मात्राप्रमाणम्,—१—२४० श्लोकः ।

प्रणवो धनुः शरोह्यात्मा ब्राह्मणोह्यायुधान्वितः।
अप्रमत्तेनवेद्धव्यं शरवत्तन्मयोभवेत् (१)" ॥

याज्ञवल्क्यः :—
"सिद्धान्तानाञ्च सर्व्वेषां वेदवेदान्तयोस्तथा।
अन्येषामपिशास्त्राणां निष्ठाश्रोंकार उच्यते ॥
प्रणवाद्याः श्रुतावेदाः प्रणवे पर्य्यवस्थिताः।
वाङ्मयं प्रणवेसर्व्वं तस्मात् प्रणवमभ्यसेत् ॥

तथा,—प्रणवेण सुसंयुक्ता व्याहृतिभिश्च संयुताः।
गायत्रीर्वाजपेत्तिस्रः प्राणसंयमने द्विजः" ॥
अनेन गायत्रीगर्भः प्राणायामोदर्शितः।

अस्य लक्षणमाह, मनुः,—
"सव्याहृतिं स प्रणवां गायत्रीं शिरसासह।
त्रिःपठेदायत प्राणाः प्राणायामः स उच्यते ॥

व्याहृतयोभूराद्याः सप्तविख्याताः।
"सप्तव्याहृतयः प्रोक्ता (२) प्राणायामेषु नित्यशः।
भूर्भूवः स्वर्महर्जनः तपः सत्यं तथैवच" ॥ इति

योगियाज्ञवल्क्य वचनात्।

शिवश्चात्र—श्रों आपोज्योति रित्यादि याजुर्वेदोमन्त्रः।

तथाच व्यासः,—
"श्रों आपोज्योतिरितिएष भूरादिषु नवस्वपि"।

---

(१) मुण्डकोपनिपदि ॥२—२।४ श्लोकः।

(२) छान्दोग्योपनिषत्...२।२३।२, ३।१५।३, ३।१५।५,
मैत्रेयी उपनिषत् ५।६—७, तैत्तिरीय उपनिषत्...१।५।१—२—३।
वृहदारण्यक ५।३—४

प्रणवयोगमाह, याज्ञवल्क्य :—

"भूर्भुवः स्वर्महर्ज्जनस्तपः सत्यं तथैव च" ।
प्रत्योङ्कारसमायुक्तास्ततस्तत् सवितुः परम्" ॥
ओमापोज्योतिरित्येतत् शिरः पश्चात् प्रयोजयेत् ।
त्रिरावर्त्तन योगाद्धि प्राणायामस्तु शब्दितः" ॥ इति ।

ओंकारोऽप्यत्र मन्त्रादौद्रष्टव्यः ।

तथाच यमः—

"ओङ्कार पूर्व्विकाः सप्त जपेत्तु व्याहृती स्तथा ।
शिरसासह गायत्रीं प्राणायामः परन्तपः ॥
जपेदित्यत्र मनसेति द्रष्टव्यम् ।

तथाच, सम्वर्त्तः—
"प्रणवेन तु संयुक्ता व्याहृतीः सप्त नित्यशः ।
सावित्रीं शिरसा सार्द्धं मनसा त्रिः पठेद्द्विजः ॥"

याज्ञवल्क्यः,—

"ब्राह्मणः श्रुतिसम्पन्नः स्वधर्म्म निरतः सदा ।
स वैदिकं जपेन्मन्त्रं लौकिकं न कदाचन ॥
केचिद्भूतहितार्थाय जप्तुमिच्छन्ति वैदिकम् ।
द्विजस्य क्षत्रियस्योक्तः प्राणसंयमने जपः ॥
"वैश्यानां धर्म्मयुक्तानां स्त्रीशूद्राणां तपस्विनाम् ।
प्राणसंयमने गार्गि ! मन्त्रः प्रणव वर्ज्जितः ॥
नमोऽन्तः शिवमन्त्रोवा वैष्णवोवेष्यते बुधैः ।
यद्वा समभ्यसेच्छूद्रो लौकिकं विधिपूर्व्वकम् ॥
न वैदिकं जपेच्छूद्रः स्त्रियश्च न कदाचन" ॥ इति ।
तदेवं सगर्भभेदा निरूपिताः, स्कन्दपुराणे,—

"रेचकः शून्यकश्चैव पूरकः कुम्भकस्तथा।
प्राणागमन सन्न्यासः प्राणायामश्चतुर्व्विधः" ॥

तत् रेचितादयोलक्षिताः केचिदिच्छन्तेच।

शून्य लक्षणं कालिका पुराणे,—

"ततः सर्व्वनिराभासं मधेत्र ध्यानं विचिन्तयेत्।
वाह्यस्थं वोधयेद्वायुं शून्यकन्तद्विनिर्द्दिशेत्" ॥

तत इति भानु दैवत्यया नाम्ना व्याहृति प्रणवाद्येन रेचकं कृत्वेति।

जैगीषेव्य योगशास्त्रे,—

"आयामैः पञ्चभिः खिन्नो रेचकाद्यैर्यथाक्रमम्।
रेचकः पूरकः कुम्भ उत्कर्षोह्यपकर्षकः" ॥

खिन्नोयोगो सिद्धिमाप्नोति इति सम्बंधः।

पद्मपुराणे,—

"प्राणः प्राणमयो वायु र्वायुरात्मा निगद्यते।
तस्यायामः समुद्दिष्टः षट्प्रकारः सुयोक्तृभिः ॥
वायोरपि निरोधेन युक्तः समभिधीयते" ॥

षट्प्रकारकत्वञ्च,—

रेचकपूरकौ द्वौ सहितः केवलश्चेति।
कुम्भकौ द्वौ द्वावुत्कर्षापकर्षकौ ॥

देवलः—

"कुम्भः सप्तविधोज्ञेयो रेचितादि प्रभेदतः।
रेचितः पूरितः शान्तः प्रत्याहारोत्तरोधरः" ॥
समश्चेतिविनिर्द्दिष्टः कुम्भकः सप्तभेदतः"।

तथारेचितादेः सप्तविधस्यापि लक्षणञ्चाह,—

"रेचितस्य वहिः स्तम्भो वायोरेचित कुम्भकः।
पूरितस्योदरे रोधः प्रोक्तः पूरित-कुम्भकः॥
कायस्यान्तर्वहिर्व्याप्तिर्या स स्याच्छान्तकुम्भकः।
स्थानयोन्तरे रोधः प्रत्याहाराख्यकुम्भकः॥
आपूर्य्य यत्क्रमादूर्द्धं मूर्द्धं रोधोह्लदादिषु।
उत्तरः कुम्भकः सस्यात् अधोधोमूर्द्धतोऽधरः॥
रेचना पूरणे त्यक्ता मनसा मरुतोधृतिः।
या नाभ्यादिप्रदेशेषु समः कुम्भः प्रकीर्त्तितः"॥

कायस्येति रेचकपूरकौ विहाय शरीरस्यान्तर्वहिश्च मनसा वायोर्द्धारणाद्व्याप्तिरित्यर्थः। "स्थानयो"रित्यत्र सोमा द्रष्टव्या। पादतल गुल्फ-नाभि-हृदु-दर-कण्ठ घण्टिका-भ्रूमध्य-ललाट ब्रह्मरन्ध्राणि स्थानानि। एतेषु स्थानेषु द्वयोर्द्वयोरन्तरे मध्ये वायोर्द्धारणम् प्रत्याहाराख्यकुम्भकः।

हृदादिस्थानेषु मूर्द्धतोहृदय-पर्य्यन्तं रेचनापूरणे इति स्थानभेदात् समशान्तयोर्भेदः।

रेचकादिचतुर्व्विध प्राणायामलक्षण माह, भगवान् पतञ्जलिः— "सतु वाह्याभ्यान्तरस्तम्भवृत्तिर्द्देशकाल संख्याभिः परिदृष्टोदीर्घसूक्ष्मः" "वाह्याभ्यन्तर विषयापेक्षी चतुर्थ"। इति (१)

अस्यार्थः—

वाह्यवृत्तिः श्वासोरेचकः, अन्तर्वृत्तिः प्रश्वासः पूरकः, अन्तस्तम्भवृत्तिः कुम्भकः। रेचनं पूरणं विहाय सकृद्दलवद्विधारक प्रयत्नावरुद्धे तस्मिन् जलमिव निश्चलतया प्राणोऽवस्थाप्यत इति कुम्भकः।

स यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्व्वतः परिशुष्यत् सङ्कोचमापद्यते तथा शरीरे सूक्ष्मः स्तभ्यत इति स्तम्भवृत्तिः। त्रिविधोऽयं प्राणायामो

(१) योगदर्शनम् २।४१—४२ सूत्रे।

देशेन (कालेन) संख्यया चोपलक्षितो दीर्घसूक्ष्मसंज्ञो भवति। देशेन नासाग्रादग्रान्तादौ कालेन (तालछोटिकादिना) संख्यया (पूर्व्वोक्तया) चोपलक्षितो, तथा षट्त्रिंशन्मात्रादिप्रमाणकम्, संख्यया चोपलक्षित एतावद्वारं कृत, एतावद्भिः श्वास प्रश्वासैः प्रथम उद्‌घातो भवतीत्येतज्ज्ञानाय संख्ययोपग्रहणमुपात्तम्।

उद्घातश्च नाभिमूलात् प्रेरितस्य वायोः शिरस्यभिहननम्। स खल्वयं दिवस पक्षमासादिक्रमेणाभ्यस्तो दीर्घदेश-काल-व्यापितयैव दीर्घोपलक्ष्यतया च सूक्ष्मो दीर्घसूक्ष्म शब्दाभिधेयो भवति। द्वितीयार्थस्तु,—बाह्य विषयो द्वादशान्तादिः, आभ्यन्तर विषयो हृदय-नाभिचक्रादिः तौ द्वौ विषयावाक्षिप्य पर्य्यालोच्यैव स्तम्भरूपोगतिविच्छेदः स चतुर्थ प्राणायाम इति। तृतीयस्मात् कुम्भकादयमस्य विशेषो बाह्याभ्यन्तर विषयौ पर्य्यालोच्यैव सहसा तप्तोपलपतित जलवद्युगपत् स्तम्भवृत्त्या निष्पाद्यते। अयन्त्वालोचन सापेक्षम्। बहुप्रयत्नपूर्व्वमभ्यस्यमान स्तां तामवस्थामापन्नस्तत्तदवस्थाविजयानुक्रमेण भवतीति। चतुर्व्विधस्यापि प्राणायामस्य फलमाह, भगवान् पतञ्जलिः,—"ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्" "धारणासुच योग्यता मनस"—इति (१)। तत स्तस्मात् प्राणायामात् प्रकाशस्य चित्तसत्त्वगतसार्व्वज्ञ्यरूपस्य यदावरणं क्लेशरूपम् क्षीयते विनश्यति, तथाच मनसो धारणासु वक्ष्यमाणलक्षणासु योग्यता भवति। प्राणायामैः क्षीणदोषं मनोयत्र यत्र धार्य्यते तत्र तत्र स्थिरीभवतीति सूत्रार्थः॥

"क्षीराद्‌युक्तिवशात् सद्भिर्लक्ष्यते च घृतं यथा।
दारुतोवाऽनलो लभ्यो वायुनात्मा तथाव्ययः॥
प्राणायामोऽस्य मथनं तस्मादौ युक्तिरुच्यते।

(१) योगदर्शनम २।५२,...५३ सूत्रम्।

तथा,—

समस्तेन्द्रियवृत्तिषु प्राणोवायु: प्रकीर्त्तित: ।
तज्जयादिन्द्रियाण्येव निर्ज्जितानि भवन्ति हि ॥
वृत्तिवृत्तिमतो यस्मादभेद: परिकीर्त्तित: ।
तस्माद्वृत्तिजयादेव वृत्तिमान्निर्ज्जितोभवेत् ॥
ज्ञान वैराग्ययोत्व(त्वा)भ्यां प्राणायामकषाहतान् ।
इन्द्रियाश्वान् विनिर्ज्जित्य सर्व्वमेव जितं भवेत् ॥
इन्द्रियाण्येव तत् सर्व्वं यत् स्वर्गनरकावुभौ ॥
निग्रहीत विशिष्टानि स्वर्गाय नरकाय च ॥
शरीरं रथमित्याहुरिन्द्रियाण्यस्य वाजिन: ।
सारथि: पुरुष: प्रोक्त: प्राणायाम: कषा स्मृत: ॥
ज्ञान वैराग्यरश्मिभ्या मायस्य विधृतं मन: ।
शनैर्निश्चलतामेति प्राणायामकषाहतम्" ॥

हठ योगी,—

"सूर्य्यभेदन मुज्जायी तथा सीत्कार शीतली ।
भस्त्रिका भ्रमरीमूर्च्छा सहितं चाष्टकुम्भका: ॥
तत्र सहित लक्षणं पूर्व्वं मे ये वोक्तम् ।

भ्रमरी,—"वेगोद्घोषं पूरकं भृङ्गनादं,
भृङ्गीनादं रेचकं मन्दंमन्दम् ।
योगीन्द्राणां नित्यमभ्यासयोगात्,
चित्तेजाता काचिदानन्दलीला" ॥

मूर्च्छा,—

"पूरकान्ते गाढ़तरं वन्धोजालन्धर: शनै: ।
रेचयेत् 'मूर्च्छना'ख्योऽयं मनोमूर्च्छासुखप्रदा ॥
सीत्कां कुर्य्यात्तथावक्त्रे घ्राणेनैव विसर्ज्जयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयक: ॥

योगिनीचक्र संसेव्यः सृष्टिसंहार कारकः।
न क्षुधा न तृषा निद्रा तन्द्रालस्यं न जायते॥
भवेत् स्वच्छन्द देहस्तु सर्व्वोपद्रववर्ज्जितः।
अनेन विधिना यस्तु योगीन्द्रोभूमिमण्डले॥
रसना तालुमूलेन यः प्राणं सततं पिवेत्।
अव्दार्द्धेन भवेत्तस्य सर्व्वरोगपरिक्षयः"॥

योगवीजे, सूर्य्यभेदनम्,—

"आसने सुखदे योगी वद्ध वज्रासनस्ततः।
दक्षनाड्या समाकृष्य वहिःस्थं पवनं शनैः॥
आकेशाग्रं नखाग्रञ्च शिरोधावधिकुम्भकम्।
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं सुधीः॥
कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत्।
पुनः पुनरिदं कुर्य्यात् 'सूर्य्यभेदन'मुत्तमम्॥"

उज्जायी,—

"मुखं संयम्य नाड़ीभ्यामाकृष्य पवनं पुनः।
यथा लगति हृत्कण्ठाहृदयावधि सस्वनः॥
पूर्व्ववत् कुम्भयेत् प्राणी रेचये दिड़या ततः।
श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहनालविवर्द्धनम॥
नाड़ी जलोदरधातुगत-दोषविनाशनम्।
गच्छत स्तिष्ठतः कार्य्य 'मुज्जाया'ख्यञ्च कुम्भकम्"॥

भस्त्रिका,—

ऊर्व्वोरुपरि संस्थाप्य उभे पादतले तथा।
पद्मासनं भवेत् सम्यक् सर्व्वपापप्रणाशनम्।
सम्यक् पद्मासनं वद्धा समग्रीवोदरः सुधीः।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥
यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि पूरयेत् ।
वेगेन पूरयेत् सम्यग् हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥
पुनर्व्विरेचयेत्तद्वत् पूरयित्वा पुनः पुनः ।
यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ।
तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत् पवनं धिया ।
यथाश्रमो भवेद्देहे तथा पूरयेत् ॥
यथोदरं भवेत् पूर्णं पवनेन तथा लघु ।
धारयेन्नासिकां मध्यतर्ज्जनीभ्यां विना दृढ़म् ॥
कुम्भकं पूर्व्ववत् कृत्वा रेचयेदिड़या ततः ।
वात-पित्त-श्लेष्म-हरं शरीराग्नि-विवर्द्धनम् ॥
कुण्डलीबोधनं कुर्य्यात् पापघ्नं सुखदं शुभम् ।
ब्रह्मनाड़ी मुखेसंस्थं कपाटार्गलनाशनम् ॥
सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदनम् ।
विशेषेणैव कर्त्तव्यं 'भस्त्राख्यं' कुम्भकंत्विदम्" ॥

शीतली,—

"जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्व्ववत् कुम्भकादनु ।
शनैस्तु घ्राण रन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥
गुल्म-प्लीहोदरंचापि वात-पित्तं क्षुधां तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भको विनिहन्ति च" ॥

याज्ञवल्क्यः—

"किञ्च प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ।
बाह्यात् प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरं स्थितः ॥
नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ।
धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु वा सदा ॥

सर्व्वरोग-विनिर्म्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः।
नासाग्रे धारणं गार्गि! वायोर्विजयकारणम्॥
सर्व्वरोगविनाशः स्यात् नाभिमध्ये च धारणात्॥
रसनां वायुमारोप्य यः पिवेत् सततं नरः।
श्रमदाहौ तस्य न स्तो नश्यन्ति व्याधयस्तथा॥
सन्ध्ययोर्ब्रह्मकाले वा वायुमाकृष्य यः पिवेत्।
त्रिमासात्तस्य कल्याणि जायते वाक् सरस्वती॥
षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगैः प्रमुच्यते।
आत्मन्यात्मानमारोप्य कुण्डलिन्यां तु धारयेत्॥
क्षयरोगादयस्तस्य नश्यन्तीत्यपरे विदुः।
जिह्वायां वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत्॥
यः पिवेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते॥
आत्मन्यात्मानमिड़या समानीयान्तरे भ्रुवोः।
पिवेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः सोऽपिमुच्यते॥
मासमेकन्तु सन्ध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतम्।
पिवेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्द-मध्यमे॥
गुल्माष्ठीला-प्लीहा चान्ये त्रिदोषजनितास्तथा।
तुन्दमध्यगता रोगाः सर्व्वे नश्यन्ति किल्बिषाः॥
ज्वराः सर्व्वे विनश्यन्ति वर्णाणि विविधानि च।
बहुनोक्तेन किं गार्गि! पलितादि विनश्यति"॥

त्रिपुरा सारसमुच्चये,—

"राजदन्तयुगलान्तमस्पृशन्,
सन्निधाय रसनां तदन्तिके।
काकचञ्चुपुटमारुतं पिवेत्,
प्राण-संयमनमेतदुत्तमम्॥

छिक् चच्चु समीरणं नरः,
सचरां यः परिलभ्य सन्ध्ययोः ।
कुरुते निज कुण्डली मुखे,
चयरोगं सविमुच्य जीवति ॥

छिकचच्चु समीरणं नरो यः,
पिवतीच्चानिश मेव वीततन्द्रः ।
भवति ध्रुवमेव तस्य वर्षात्,
श्रवणं दर्शनमप्यतीव दूरात् ॥

बहुभिः कथितैः किमेभिः,
छिक् चच्चात्तु समीरणस्य पानात् ।
जरसा सह नाश माशुयाति,
प्रबलं मृत्यु क्वतं भयं नराणाम् ॥

जिह्वां क्वत्वाऽनाकुल स्तालुमूले,
दन्तैर्दन्तान् गाढ़मापीड़यित्वा ।
मन्दं मन्दं यः पिवेद्गन्धवाहम्,
सौधैः पुरैः साकमन्तः स्रवद्भिः ॥

षड़्भिर्मासै रक्षरोगैरशेषैः,
पापापेतो मुच्यते साधकेन्द्रः ।
अब्दादेकां विषमां मृत्युदूतीम्,
जित्वाभूमौ दीर्घकालं सजीवेत् ॥
वर्षत्रयाभ्यास वशादतीत,
मनागतं वेत्त्यलिनीलकेशः ।
विषं न देहे क्रमते त्वदीये,
दष्टेऽपिघोरै रपिपन्नगेन्द्रैः ॥

न कृत्रिमं स्थावरं जङ्गमं वा,
विषं किमन्यैरपि कालकूटैः।
गुणाष्टकं कालवशादुपेत्य;
महीतले क्रीडति भैरवो वा॥

यामुण्डाधोरदन्तान्तरकुहरगताहारनीहार गौरीम्,
सौधीं धारां नभोऽम्भोरुहकुहरविधीसंस्रवन्तीम्बहन्तीम्।
तस्यावज्राख्यनाड्याः खगमुदरदरी मध्यगं योविदध्यात्,
तस्य ब्रह्माण्डभाण्ड प्रलयन मथनं स्याद्धनं मृत्युमृत्योः॥

मूर्च्छां गतो हरति रोगमशेषमङ्गा,
बद्धाकरोति गगने गमनं नराणाम्।
वातोऽमृतोवितनुते मरतां समस्त—,
मभ्यासतः सुलभमेव समीरणस्य" ॥

शास्त्रान्तरे, शिववाक्यम्,—

"रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं समासतः।
रसोबद्धो मनोबद्धं किं नसिध्यति भूतले॥
मूर्च्छितो हरती व्याधिं मृतोजीवयति स्वयम्।
बद्धः खेचरतां धत्ते मनोवायुश्च भैरवि !" ॥

केचित्तु,—

एतानेव प्राणायामान् योगिनां प्रमादात्
जातविविध रोगेषु चिकित्सात्वेनोपवर्णयन्ति।

तदसङ्गतं।

"नव्याध्यार्त्तः न च व्याकुल चेतनः न चिन्तार्त्तः
नाचरेद्देह वाधायां दौर्मनस्यादि सम्भव" इत्यादिः

वहुभिर्वाक्यै रोगदशायां योगाभ्यासस्य निषिद्धत्वात् दर्शितञ्च विस्तरेण पूर्व्वमेव अनुभव विरुद्धत्वाच्च। यच्च रोगनाशात्मकफल—श्रवणं तत्तु सर्व्वाङ्गसाधारणं न हि त्रि प्राणायाममात्रस्य। तथाहि सर्व्वजन्तुषु पृथिव्यां वीजवत् सूक्ष्मरूपेण सर्व्वे रोगा व्याधयो ज्वराद्याश्च ये रोगास्तिष्ठन्ति ते केचिदासनैः केचित् प्राणायामैः केचित् प्रत्याहारैः केचिद्धारणाभिर्नश्यन्तीति सर्व्वयोगशास्त्रेषु स्पष्ट मेवोपलभ्यते दर्शितं चास्माभिरपि पूर्व्वं तत् तत् प्रकरणे, दैवाज्ज्ञातव्याधिरोगादि सर्व्व-विघ्नानां निवारकं परमेश्वराराधन मेवेति वक्ष्यते। अन्येच प्राण-जयोपायाः प्रसङ्गात् प्रथम परिच्छेद एव निरूपिताः। अपानादि—जये विशेषः।

योगसागरे—

"रेचकादि क्रमाज् ज्ञेयोऽपानस्थान नियोगतः।"
रेचकाभ्यास वाहुल्ये नेत्यर्थः।

कालिका पुराणे—

अपानं कटिदेशेतु पृष्ठभागे विनिर्द्दिशेत्।
सदा तद्देव सम्धार्य्य एष वायु जय क्रमः॥
समानस्थान संरोधाद् वश्यतां शनकैरियात्॥

अत्राऽपि

रेचक पूरकाभ्यां स्थाननिरोधस्य विकल्पनात्। तथा
"नाभौप्रपूरयेद् वायुं शरीरं व्याप्य धारयेत्।
समानं जयते तज्ज्ञः प्रज्वलन् यदि पश्यति॥
कम्पमान स्ततो योगं ज्वलत् स्वेद परिप्लुतः।
मोक्षयेद्रोमकूपेस्तु तमेव व्यापकं सुनिः॥"

योगसारे—

"नासिकाकर्षयोगेन हृदयादि क्रमादयम्।
उत्कृष्यमाणो वश्यत्वं रुद्ध्वा रुद्ध्वा प्रयात्यलम्॥
अर्द्धः पादतलं यावत् गत्यागत्य क्रियागतः।
उक्तस्थानानुषङ्गेन याति शीघ्रं सवश्यताम्"॥

प्रथमं नासाग्रे संस्थाप्य हृत् कण्ठतालु भ्रूमध्य मूर्द्धसुक्रमात् रुद्ध्वारुद्ध्वेति गत्यागत्येति रेचक पूरक कुम्भक विषय इत्यर्थः।

कालिका पुराणे—

"मूर्द्धान्वितेन चाकर्षन् कुर्वन्नुच्चतरं स्वनम्।
धारयन् जायते नून मुदानं वायुदैवतम्"॥

व्यानजयो योगसागरे—

"स्वच्छेत्रे कुम्भकाभ्यासात् सङ्कोच प्रभृतेः क्रमात्।
हृज् जगद्व्याप्ति योगेन जयो व्यान इतीरितः"॥
स्वच्छेत्रं शरीरम्।

कालिका पुराणे—

"पूरकः कुम्भकश्चैव रेचकश्च निगद्यते
तेजसा चिन्तयेत् सूक्ष्म योगी व्यानं जयेत्क्रमात्"।

तत्र प्राणादि वायुजयोपायविशेषाः पूर्व्वोक्तस्थानवर्णवीजाद्यनुसन्धान सहिता एवानुष्ठेया न निरपेक्षा इति द्रष्टव्यं। अथ युगपत् समस्त वायुजयोपायः,

लक्ष्मीयोगसागरे—

"वर्णवीजादि संमेलात् स्वस्थानात् हृदयाम्बुजम्।
एकीकृत्य नयन् ब्रह्म वह्निञ्च युगपज्जयेत्॥"

एकीकृत्य हृदयकमले चित्तवर्णं वह्निसहितं सकल वायु गोलकं मनसाविचिन्त्य ततस्तं ब्रह्मरन्ध्र पर्य्यन्त सवान्तर स्थानानि क्रमेण नीत्वा ब्रह्मरन्ध्रादवान्तर स्थानोल्लङ्घनेन पादाङ्गुष्ठाग्रं यावदावर्त्तनादभ्यासात् युगपज्जयेदित्यर्थः।

योगसागरे—

प्राणवृत्तिमपानेन संयोज्योत्कृष्य तं हृदि।
व्यानमानीय तत्रैव मुदानेन सहैकताम्॥
नीत्वानयेत् जठरोर्मध्ये मध्यकण्ठं तत्तं मुखम्।
नासाग्रेनैत्रभ्रूमध्य ललाट तत्त मूर्द्धगम्।
कृत्वा कुर्य्यात् ततः सर्व्वं ब्रह्मरन्ध्रान्वयाऽपिवा।
इत्युक्तः सर्व्ववायूनां शनकै र्युगपज्जयेत्'॥

समानोत्तानसुक्तोऽपि लभ्यते तस्य क्षत् प्रतिबन्धनात्।

कालिकापुराणे—

"वायुं नीत्वाच नाभौतु आग्नेयात् किञ्चिदुत्सृजेत्।
जयेत् सर्व्वाननेनैव वयूनभ्यासतो मुनिः॥

धृत्वा यद् धारयेद् वायुं धारणानुक्रमेणतु।
यत्नेन योगविच्छ्रद्धस्तन्द्राविवर्जितः॥
एवमभ्यासयोगेन सूक्ष्मं ज्योतिः प्रपश्यति।
अङ्गुष्ठाग्रतमूल पार्ष्णिं गुल्फोरुजानुषु॥

पायूपस्थे तथावस्तौ नाभि-हृत् कण्ठ-वक्षसि।
जिह्वाघ्राणाक्षिके सन्धौ समं मूर्द्धनिसंस्थितम् ॥
चिन्तयन् परमं धाय्यँस्यात्मनि स्तेन तन्मयः।"

याज्ञवल्क्यगीतायाम्,—

"योगिनस्त्वपरेश्चात्र वदन्तिसमचेतसः।
प्राणायाम-पराः पूतारेचपूरक-वर्ज्जिताः ॥
दक्षिणेनतु गुल्फेन सीवनीं पीड़येच्छिराः।
अधस्ता दण्डयोः सूक्ष्मां सव्योपरिच दक्षिणम् ॥
जङ्घयोर्घीरतरं गार्गि! निश्छिद्रं बन्धयेद्दृढम्।
समग्रीवः शिरः स्कन्धः समपृष्ठः समोदरः ॥
नेत्राभ्यां दक्षिणगुल्फं लोकयन्नुपरिस्थितम्।
धारयेन्मनसा साद्धँव्याहरन् प्रणवाक्षरम् ॥
आसनेऽनन्यधीरास्ते द्विजोरहसि नित्यशः ॥
क्षत्रियश्चवरारोहे व्याहरन् प्रणवाक्षरम् ॥
आसनेऽनन्यधीरास्ते रहस्येव जितेन्द्रियः।
वैश्याः शूद्रास्त्रियश्चान्ये योगाभ्यासरतानराः।
शैवं वा वैष्णवं वापि संस्मरन् अन्यमेववा।
आसनेऽनन्यधीरास्ते दीपंवाप्यवलोकयन् ॥
आयुर्व्विघात कृत् प्राणस्त्वनेनाग्नि कुलकृतः।
धूमध्वजजयोयावत्तान्यधीरेवमभ्यसेत् ॥
धारणं कुर्व्वतस्तस्य अग्निस्थाने प्रभञ्जनम्।
देहस्तुलघुतां याति जठराग्ने श्चदीपणम् ॥
दृष्टचिह्न स्ततस्तस्मिन्मनसारोप्य मारुतम्।
मन्त्रमुच्चारयन् दीर्घं नाभिमध्ये निरोधयेत् ॥

यावन्मनोलय स्तस्मिन् नाभौ सवितृमण्डले।
तावत् समभ्यसेद्‌योगी नियतो नियतासनः॥
एतेन नाभिमध्यस्थधारणेनैव मारुतः।
कुण्डलीं याति वह्निश्च दहन् यत्र नसंशयः॥

सन्तप्तावन्हिना तत्र वायुना चालिता स्वयम्।
प्रसार्य्य फणभृद्‌भोगं प्रबोधं याति सा तदा॥
प्रबुद्धे सञ्चरत् यस्मिन् नाभिमूलेच चक्रिणि।
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्नायां प्रयाति प्राणसंज्ञकः॥

संप्राप्तेमारुते तस्मिन् सुषम्नायां वरानने!।
मन्त्रमुच्चार्य्यमनसा हृन्मध्ये धारयेत् सुधीः॥
हृदयात् कण्ठकूपेचभ्रुवोर्मध्ये च धारयेत्।
तस्मादारोप्य मनसा वह्निं प्राण भनन्यधीः॥

धारयेद्व्योम्नि विप्रेन्द्र व्याहरन् प्रणवाक्षरम्।
वायुनापूरिते व्योम्नि साङ्गोपाङ्गे कलेवरे॥
तदात्मा राजते तस्य यथा व्योम्नि विकर्त्तनः।
शरीरं विसिसृक्षुश्चे त्तदेवं सम्यगाचरेत्॥

एकाक्षरं परंब्रह्म ध्यायन् प्रणवमीश्वरम्।
सम्भिद्य मनसामूर्द्धिं ब्रह्मरन्ध्रे सवायुना॥
प्राणमुन्मोचयेत् पश्चात्मद्धाप्राणे सुमध्यमे।
देहातीते जगत्प्राणे शून्ये नित्ये ध्रुवे पदे॥

आकाशे परमानन्दे स्वात्मानं योजयेत् सुधीः।
ब्रह्मै वासौ भवेद् गार्गि! न पुनर्जन्मभाग्भवेत्"।

तथा, गार्गुरवाच,—

"भगवन् सर्व्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहितेरत।
योऽयं मोक्षाय योगीन्द्र! भवताभाषितस्तुवै॥
यमाद्यष्टाङ्गसहितो योगोहिवहुविस्तरः।
तदेतद् विस्तृतं सर्व्वं सर्व्वज्ञ! तवसन्निधौ॥
योगं ममोपदिश्याद्य साङ्गसङ्ग परुपतः।
त्रातु मर्हसि सर्व्वज्ञ! जन्मसंसार सागरात्॥
इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद् ब्राह्मणस्तदा।
आलोक्य ऋषयादीनां स्मितपूर्व्वमथाब्रवीत्॥
उत्तिष्ठोत्तिष्ठ किं शेषे (ते) भूमौ गार्गिवरानने!।
वक्ष्यामिते समासेन योगं सम्प्रति तं शृणु"॥

याज्ञवल्क्य उवाच,—

सव्येनगुल्फेनगुदं निपीड्य,
सव्येतरेणैव निपीड्य सन्धिम्।
सव्येतरन्यस्य करं सदास्मिन्,
शिखांसमालोकय पावकस्य॥

आयुर्व्विघातजत् प्राणो निरुद्धस्त्वासनेनवै।
याति गार्गि! तदापानात् कुलं वह्नेः शनैःशनैः॥
ततो ज्वलति विप्रेन्द्रे स्वकुले देहमध्यमे।
प्रातःकाले प्रदोषेच निशीथेच समाहितः॥
मुहूर्त्तमभ्यसेदेवं यावत् पञ्चनगद्वयम्।
ततः स्वात्मनि विप्रेन्द्रे प्रत्ययास्त पृथक् पृथक्॥

सम्भवन्ति तदा तस्य जितो येन समीरणः ।
शरीरं लघुतादीप्ति वंह्नेर्जठरवर्त्तिनः ॥
नादाभिव्यक्तिरित्येतत् चिह्नान् पादौ भवन्तिहि ।
अल्पमूत्र पुरीषं स्यात् षड़्मासाद्वत्सरात्तथा ॥
आसने वाहने पश्चान्नगन्तव्यं त्रिवत्सरात्" ।

ततोनित्यं वायुसखेनसार्द्धम्,
धिया समारोप्य निरोधयेत्तम् ।
ध्यायन् सदा चक्रिणमप्रबुद्धम्,
नाभौ सदा कुण्डलिनं निविष्टम् ॥

द्वारं समाविश्य मुखेन मध्यम्,
अन्याश्च भोगेन शिरास्तथैव ।
स्वपुच्छ मास्ये न निगृह्य सम्यक्,
पथश्च संयम्य मरुद्गणानाम् ॥
प्रबुद्ध नागेन्द्रवदुच्छ्वसती,
सदा प्रवुद्धा प्रभयाज्वलन्ती ।
नाभौ सदा तिष्ठति कुण्डली सा,
तिर्य्यक्षुदेवेषु तथानरेषु ॥

वायुना विततवह्नि शिखाभिः,
कन्दमध्यगत नाडीषु संस्थाम् ।
कुण्डलीन्दहति यस्त्वहिरूपाम्,
संस्मरन् नरवरस्तु स एव ॥"

सन्तप्तावह्निना तत्र वायुनाच प्रचालिता ।
प्रसार्य्य फणभृद् भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥

बोधंगतेचक्रिणि नाभिमध्ये, प्राणास्तु सम्भूय कलेवरेऽस्मिन्।
चरन्ति सर्व्वे सहवह्निनैव, यथापटे तन्तु-गतेतथैव॥

भित्वैव चक्रिणः स्थानं सदाध्यान परायणः।
ततोनयेदपानन्तु नाभेरूर्द्ध मनुस्मरन्॥

वायुर्यदा वायुसखेन सार्द्धम्, नाभिन्त्वतिक्रम्य गतः शरीरे।
रोगाः प्रणश्यन्ति बलाभिवृद्धिः, कान्तिस्तदानीं भवति प्रकृष्टा॥
ब्रह्मरन्ध्रमुख मत्रवायवः, पावकेन सहयान्ति खगध्ये।
केनचिदिहवदामि तवाहं, वीक्षणाद्धृदि सदीपशिखाया॥
निरोधितः स्याद्धृदि तेन वायु, र्मध्ये यदा वायुसखेनसार्द्धम्।
सहस्रपत्रस्य मुखं प्रविश्य, कुर्य्यात् पुनरूर्द्ध मुखं द्विजेन्द्रे॥

प्रबुद्ध हृदयाम्भोजे गार्ग्यस्मिन् ब्रह्मणः पुरे।
वालार्क श्रेणीवद्व्योम्नि विरराज समीरणः॥
हृन्मध्यात्तु सुषुम्नायां संस्थितो हुतभुक् तदा।
सजलाम्बुदमालासु विद्युल्लेखेव राजते॥

प्रबुद्ध हृत्पद्मसुसंस्थितेऽग्नौ,
प्राणेच तस्मिन् विनिवेशितेच।
चिह्नानि वाह्यानि तथान्तराणि,
दीपादि दृश्यानि भवन्ति तस्य॥

वायुमुन्नयतस्तु सवह्निं, व्याहरन् प्रणव मत्र सविन्दुम्।
वालचन्द्र सदृशे तु ललाटे, वालचन्द्रमवलोकय वुद्ध्या॥
सवह्निं वायुमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये धियातदा।
ध्यायेदनन्यधीः पश्चादन्तरात्मानमात्मनि॥

मध्यमेऽपिहृदये च ललाटे,
स्थाणुवज्ज्वलति लिङ्गमहश्यम् ।
अस्ति गार्गि ! परमार्थमिदं त्वम्,
पश्यपश्य मनसा रुचिररूपम् ॥

ललाटमध्ये हृदयाम्बुजेच,
यः पश्यति ज्ञानमयीं प्रभान्तु ।
शक्तिं सदादीपवदुज्ज्वलन्तीम्,
संपश्यति ब्रह्म विवेकदृष्टया ॥

मनोलयं यदायाति भ्रूमध्ये योगिनां नृणाम् ।
जिह्वामूलेऽमृतस्रावो भ्रूमध्ये चात्मदर्शनम् ॥
कम्पनञ्च तथामूर्द्ध्नी मनसैवात्मदर्शनम् ।
देवोद्यानानि रम्याणि नक्षत्राणिच चन्द्रमाः ॥
ऋषयः सिद्धगन्धर्व्वाः प्रकाशं यान्तियोगिनाम् ।

भ्रुवोरन्तरे विष्णुपदे निविष्टे,
मनोलयं यावदियात्तु बुद्धेः ।
तावत् समभ्यस्य पुनः खमध्ये,
तेजः सदा संस्मर पूर्णरूपम् ॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे,
विशुद्धबुद्धौ तवचात्मनिष्ठे ।
आनन्द मत्यद्भुतमस्तिसत्यम्,
त्वं गार्गि ! पश्याद्य विशुद्धबुद्धया (१) ॥

---

(१) बृहदारण्यकोपनिषत् ४।५।

एवं समभ्यस्य सुदीर्घकालम्,
यमादिभिर्युक्ततनुर्मिताशी।
आत्मान मासाद्य गुहाप्रविष्टम्,
मुक्तिं व्रज ब्रह्मपुरेषु (सु) नस्त्वम्॥

भूतानि यस्मात् प्रभवन्ति सर्गे,
येनैव जीवन्ति चराचराणि।
जातानि यस्मिन् विलयं प्रयान्ति,
तद्ब्रह्म विद्धीति वदन्ति सर्वे॥ (१)

हृत्पङ्कजे व्योम्नि यदेकरूपम्,
सत्यं सदानन्द मयं सुसूक्ष्मम्।
तद्ब्रह्मविद्भावयते गुहायाम्,
इति श्रुतिश्चापि समानयन्ति॥

अणोरणीयान् महतोमहीयान्,
आत्मागुहायां निहितोऽस्य जन्तोः।
तमक्रतुं पश्यसि शुद्धबुद्धया,
प्रयाणकालेऽपि विहीनशोकः (२)॥

प्रभञ्जनं मूर्ध्नि गतं सवह्निं, धिया समासाद्य गुरूपदेशात्।
मूर्धाणमुद्भिद्य पुनः खमध्ये, प्राणांस्त्यजोङ्कार मनुस्मरत्वम्॥
इच्छया यदि शरीर विसर्गम्,
ज्ञातुमिच्छसि सखे! तव वच्मे।

---

(१) तैत्तिरीयोपनिगत्।
(२) तैत्तिरीयोपनिषत्।

व्याहरन् प्रणव मुन्नयमूर्द्ध्नी—
भेदनं कुरु स्वजात्मनिकायम्" इति ॥

गीतायाम्,—

"सर्व्वद्वाराणि संयम्य मनोहृदिनिरुध्यच"। इत्यादि।

श्रुतौच,—

"शतञ्चैका हृदयस्य नाड्य स्तासामूर्द्धानमभिनिःसृतैका।
तयोर्द्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विश्वङन्या उत्क्रमणे भवन्ति" ॥

जीवन्मुक्ततयाचिरकालंस्थातुमिच्छाचेच्छरीरंरक्षणीयम् योगिना।

तथाचदत्तात्रेयः,—

जीवन्मुक्तः स्वदेहोऽहं विचरामि जगत्त्रयम्।
इति चेज्जायते वाञ्छा योगिनस्तन्निबोधमे ॥
शरीरं नत्यजेदेव कालः कस्यापि कुत्रचित्।
अतः शरीर रक्षार्थं यत्नः कार्य्यस्तु योगिना ॥
योगिना सततं यत्नादरि (नि) ष्टानां विचारणा।
कर्त्तव्या येन कालोऽसावज्ञातो नहिहन्तितम्" ॥

अरिष्टानितु वक्ष्यन्ते,—

ज्ञात्वाकालञ्च तं सम्यग् लयस्थानं समाश्रितम्।
युञ्जीत योगं कालोऽस्य यथाऽसौ जायतेऽफलम् ॥

बद्धसिद्धासनो देहं पूरयेत् प्राणवायुना।
क्वत्वा दण्डं स्थिरं बुद्धग्रा दशद्वाराणिरोधयेत्॥
बन्धयेत् खेचरीं मुद्रां ग्रीवायाञ्च जलन्धरम्।
अपाने मूलबन्धञ्च उड्डीयानं ततोदरे॥
उत्थाप्य भुजगीं शक्तिं मूलाधाराम्बुजस्थिताम्।
सुषुम्नान्तर्गतां पञ्चचक्राणां भेदिनीं शिवाम्॥

सोऽहं हृदाश्रयं नीत्वा यान्तीं बुद्धिं मनोभृताम्।
सहस्रदलपद्मस्थशिवेंलोनां सुधामये॥
ततः सुधाकरोद्भूत मन्मृतं तेनमूलतः।
सिञ्चन्तो सकलं देहं प्लावयन्तो विचिन्तयेत्॥
तया सार्द्धं ततोयोगी शिवेनैकात्मतान्व्रजेत्।
परानन्दमयोभूत्वा चिद्वृत्तिमपि सन्त्यजेत्॥
ततोलक्ष्यमनाभास महद्भाव विवर्ज्जितम्।
सर्व्वाङ्गकल्पनाहीनं नैवकालो निहन्तितम्॥
सएव कालः सशिवः ससर्व्वं नापिकिञ्चन।
कः केन हन्यते तत्र म्रियते नापिकिञ्चन॥
ततो व्यतीते समये कालस्य भ्रान्तिरूपिणः।
योगी सुप्तोत्थित इव प्रबोधे प्रतिबोधितः॥
एवं सिद्धोभवेद्योगी वञ्चयित्वा विधानतः।
कालं कलित संसारं पौरुषेणाद्भतेनहि॥
ततस्त्रिभुवने योगी विचरत्येक एव सः।
पश्यन् संसार वैचित्र्यं स्वेच्छया निरहङ्कृतिः"॥ इति।

अथ प्राणादि वायुजये चिह्नान्युपलक्षयेत्।

स्कन्दपुराणे,—

प्राणेतु निर्ज्जिते सम्यक् तच्चिह्नान्युपलक्षयेत्।
विण्मूत्रश्लेष्मदोषाणां स्वल्पभावः प्रजायते॥
बहुभोजन सामर्थ्यं चिरादुच्छ्वसनन्तथा।
आरोग्यशीघ्रगामित्वं उत्साहः स्वरसौष्ठवम्॥
बलवर्णं प्रसादश्च सर्व्वदोषक्षयस्तथा।
एवमादीनि चिह्नानि सत्त्वस्थस्यैव जायते"॥

वायुसंहितायाम्—

प्राणेतुनिर्ज्जिते सम्यक्तच्चिह्नान्युपलक्षयेत्।
लघुत्वं शीघ्रगामित्वं उत्साहः सौष्ठवन्तथा॥
सर्व्वरोगक्षयश्चैव बलन्तेजः सुरूपता।
धृतिर्मेधायुर्लञ्च स्थिरताच पुमर्थता" (१)॥

दत्तात्रेयः—

ततोऽधिक तराभ्यासाद्बलमुत्पद्यते भृशम्।
येन भूचरसिद्धिःस्याद्भूचराणां भयापहा॥
व्याघ्रोलुसापो वन्योवा गवयो गज एववा।
सिंहोवा योगिना तेन म्रियन्तेहस्तताड़नात्"(२)॥

नकुलीश योगपरायणे,—

"प्राणस्य नियमैस्स्यातां दीर्घश्वासमरुज्जयौ।
विन्मूत्रस्याल्पताभावो रुद्धांशेऽपान निर्ज्जये॥

---

(१) योगतत्त्वोपनिषदि—१—२। ४४—४५ श्लोकः।
(२) „ „ १—२। ५८—६० श्लोकः।

त्वङ्वृत्त्या त्वयोवह्वे रौदर्य्यस्याति पाटवम्।
त्वतमग्नावरोहश्च समानस्य जये मतः॥
जयादुदानस्योत्क्रान्तिरुत्गतिश्च जलादितः।
व्यानस्याखिलरुद्रांश शीतोष्णासङ्गतिस्त्वचि।
समस्तं फलमिवेतत् मन्तव्यं युगपज्जयेत्॥
रेचकाभ्यासतोऽशेष कल्मनानाञ्च संत्वयः।
इति प्राणादि वायूनां रेचकादेः फलं स्मृतम्॥" (१)

कालिकापुराणे वायून् प्रकल्प्योक्तम्,—

"एतौ जितैर्जयेद्योमां स्त्वसुव्वर्गादि सञ्ज्ञितम्।
सर्व्वज्ञोजायतेनूनं तैर्ज्जितैर्योगविन्मुनिः॥
कामान् कामित्व माप्नोति·गुरुत्वं जायते महत्।
यदाऽपानञ्जयेद्योमान् अल्पविन्मूत्रसम्भवः॥
पातालादौ भवेत् प्राप्तिर्लीलया योगिनोध्रुवम्।
त्वतस्य रोहणं साम्यं जठरे च विभावसोः॥
बहुभोजो भवेन्नूनं भवेत् सत्वात्मकोमुनिः।
सत्त्वात्मकात्तदैकत्वं तदेकत्वाच्च तन्मयः॥
शस्त्रेण च्छिद्यतेनैव नैवापः क्लेदयन्तिहि।
व्याधयोऽथ विषं नैव क्रमते व्यान-शासनात्॥"

योगभास्करे,—

"यावदन्तःस्फुरेन्नादो यावच्चित्तं चलायते।
तावदुत्पन्नयोगो स्यात् तत आरूढ़ योगवान्॥
आरूढ़योगस्यभवेद्ध्त्वा द्वादशवत्सरान्"।

(१) योगदर्शनम् ३।३९—४०।

तथानाडीशुद्ध्यनन्तरमुक्तम्,—

एवमुत्पन्नयोगीस्यात् शृणुष्वारुढ़ योगिनम् ।
उत्पन्न योगिनोदेहः पुष्टोऽपिकृशतांम्व्रजेत् ।
आरुढ योगिनोदेहः क्षीणोऽपिस्थूलताम्व्रजेत् ॥
उत्पन्नयोगिनश्चित्तं बलादेकत्रनीयते ।
आरुढ़ योगिनश्चित्तं नकदाचिच्चलम्भवेत् ।
उत्पन्न योगीनिर्व्विन्न आरुढस्तु सदासुखी ॥
उत्पन्न योगीमन्दाग्नि रारुढ़स्तु महाशनः ।
भक्षितान्यस्यजीर्य्यन्ते फलपुष्पदलान्यपि ॥
स्थानत्रयात् परं प्राप्ते वायौ सिद्धवदीर्य्यते ।
सिद्धस्यत्रीणि चिह्नानि दाताभोक्ताऽथ वञ्चकः ॥"—इति

योगवीजे,—

"गुरुप्रसादात् मरुदेव साधित
स्तेनैवचित्तं पवनेन साधितम् ।
सएव योगी सजितेन्द्रियः-सुखी,
मूढ़ा न जानन्ति कुतर्क वादिनः ॥
चित्तं प्रणष्टं यदि भाषतेवै,
तत्र प्रतीतो मरुतोऽपिनाशः ।

———— ————

नात्मप्रतीतिर्नगुरुर्नमोक्षः ॥

जलौका रुधिरं यद्वत् बलादाकर्षति ध्रुवम् ।
ब्रह्मनाड़ी तथा धातून् सन्तताभ्यासयोगतः ॥

अनेनाभ्यासयोगेन नित्यमासन बन्धतः।
चित्तं विलीनतामेति विन्दुर्नो यात्यधस्तथा॥
रेचकं पूरकन्त्यक्त्वा वायुना स्थीयते चिरम्।
नाना नादाः प्रवर्त्तन्ते संस्रवेच्चन्द्रमण्डलम्।
नश्यन्ति क्षुत्पिपासाद्या दोषाः सर्व्वे तथासति।
स्वरूपे सच्चिदानन्दे स्थितिमाप्नोति केवले॥" इति।

मार्कण्डेय पुराणे,—

अलौल्यमारोग्य मनिष्ठुरत्वं, गन्धःशुभोमूत्रपूरीषमल्पम्।
कान्ति प्रसादः स्वरसौम्यताच. योगप्रवृत्तेः प्रथमंहिचिह्नम्॥

अनुरागं ततोयाति परोक्षेगुणकीर्त्तनम्।
नवाध्यन्तिचसत्त्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम्॥
शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्यवाधा न विद्यते।
नभीतिमेतिचान्येभ्यस्तस्यसिद्धिरूपस्थिता॥
तथा वैयोगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः।
सर्व्वेदोषाः प्रणश्यन्ति सुस्थश्चैवोपजायते॥
वीक्ष्यतेच परंब्रह्म प्राकृतांश्च गुणान् पृथक्॥
व्योमादि परमाणूंश्च तथात्मानमकल्मषम्॥
श्रूयतां मुक्तिफलदं तस्यावस्था चतुष्टयम्।
ध्वस्तिः प्राप्तिः तथा सम्वित् प्रसादश्चमहीपते॥
स्वरूपं शृणुचैतासां कथ्यमानमनुक्रमात्।
कर्म्मणामिष्टदुष्टानां जायते फलसंचयः॥
चेतसोऽल्पवाधायत्वाद् यत्र सा ध्वस्तिरुच्यते।
ऐहिकामुष्मिकान् कामाल्लोभमोहात्मकांस्त्यजन्॥

निरुध्यास्ते सदा योगी प्राप्तिः सा सार्वकामिकी ।
अतीतानागतानर्थान् विप्रकृष्ट तिरोहितान् ॥
विजानातीन्दुसूर्य्यर्क्षग्रहाणां ज्ञानसम्पदा ।
तुल्य स्वभावतां राजन् योगी प्राप्नोति चेद्यदा ।
तदा सम्विदितिख्याता प्राणायामस्यसंस्थिति: ।
यान्तिप्रसादं येनास्य मनः पञ्चच वायवः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थश्च सप्रसाद इतीरितः ॥"

वशिष्टः—

"सन्ध्यययोरुभयोर्नित्यं गायत्र्या प्रणवेनवा ॥
प्राणसंयमनं कुर्य्यात् ब्राह्मणो वेदपारगः ॥
नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोड़शः ।
अपिभ्रूण हतं (णं) मासात् पुनन्त्यहरहः कृताः ॥
ऋतुत्रयाद् पुनन्त्येव जन्मान्तरकृतादघात् ।
वत्सराद् ब्रह्मविद्वान् स्यात्तां स्वस्मान्नित्यमभ्यसेत्" ॥
योगाभ्यासरतायैवं स्वधर्म्म निरतायये ।
प्राण संयमनेनेव सर्वेमुक्ता भवन्तिहि" ॥

स्कन्दपुराणे,—

प्राणायाम निरूपणामन्तर मुक्तम् ।
"ब्रह्मचारीजितक्रोधोजितलोभोविमत्सरी ।
अब्दमित्थं सदाभ्यासाद योगीयोगोनिगद्यते ॥"

हठप्रदीपिकायाम्—

"आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।
अथनादानुसन्धान मभ्यासानुक्रमेण च ॥

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः।
अब्दादूर्द्धं भवेत् सिद्धो नात्रकार्य्यविचारणा ॥"

तत्रैव—

"वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयनेच निर्म्मले।
अरोगिता विन्दुजयोऽग्निदीपनं
नाड़ीविशुद्धि र्हठशुद्धिलक्षणम् ॥"

ईश्वरप्रोक्ते—

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपिच।
निष्पत्तिः सर्व्वयोगेषु योगावस्थाभवन्तिताः ॥

तथाहि—

"यदानाड़ी विशुद्धिः स्यात् योगिनस्तत्त्व दर्शिनः।
तदाविध्वस्त पापस्य भवेदारम्भ सम्भवः ॥
चिह्नानि योगिनो देहे दृश्यन्ते नाड़िशुद्धितः।
कथ्यन्ते मम भक्ताय तानि संक्षेपतो मया ॥
समकायः सुगन्धिश्च सुकान्तिः सुरसाधरः।
प्रौढ़वह्निः सुभोगीच सुखो सर्व्वाङ्गसुन्दरः ॥
सम्पूर्ण हृदयो योगी सर्व्वोत्साही बलान्वितः।
ततो यथेष्ट शक्तिः स्यात् योगिनो वायुधारणे ॥
यथेष्ट धारणाद् वायोः कुम्भकः सिध्यति ध्रुवं।
केवले कुम्भकेसिद्धे किं नस्यादिह योगिनः ॥
खेदः सञ्जायते देहे योगिनः प्रथमोधमः
द्वितीयो जायते कम्पो दुर्द्धरो मध्यमो मतः ॥

यदा सञ्जायते स्वेदो मर्द्दनं कारयेत् सुखम्।
अन्यथा विग्रहे धातुर्नष्टा भवति योगिनः॥
ततोऽधिकतराभ्यासाद् गगने साधकाधिपः।
योगी पद्मासनस्थोऽपि भुवमुत्सृज्यवर्त्तते॥
वायुसिद्धिस्तदाज्ञेया संसारध्वान्तनाशिनी।
तावत् कालं तु कुर्वीत योगोक्तनियमग्रहम्॥
स्वल्पनिद्रा पुरीषञ्च स्तोकं मूत्रञ्च जायते।
अदीनत्व मरोगित्वं योगिनस्तत्व दर्शिनः॥
स्वेदलाला भ्रमिश्चैव सर्व्वथैव न जायते।
कफपित्तानिलश्चैव साधकस्य कलेवरे॥
तस्मिम् काले साधकस्य भोज्येषु नियमात्मतः।
अत्यल्पं वहुधाभुक्ता योगी न व्यथते तदा॥
तथारहस्युपाविष्टः साधकः संयतेन्द्रियः।
प्रणवं प्रजयेद्दीर्घं विघ्नानां नाशहेतवे॥
प्राणायामेन योगीन्द्रः सर्व्वैश्वर्य्याष्टकानिच।
पाप पुण्योदधिं तीर्त्वा त्रैलोक्येश्वरतां व्रजेत्॥"

अमृतसिद्धौ—

वायुः सिद्धो यदा देहे संवित्तिर्जायते तदा।
संवित्ते ऋद्धयः सर्व्वाः सम्भवन्तिच योगिनां॥
यदातु सिध्यति ऋद्धि स्तदासिद्धिरदूरतः।
सिद्धरूपोहि यो वायुर्मध्यमा पथसङ्गतः॥
तदानन्दमयं चित्तमेकरूपं नभोपमम्।
यदानन्दमयं चित्तं बाह्यार्क्षेण विवर्ज्जितम्॥

भवदुःखानि संहृत्य समाधिर्जायते तदा।
यदा समाधि सम्पन्नं सहजानन्द संभृतम्॥
चित्तमेतत् तदासिद्धं सर्व्वदुःखभयापहं।
यत् करोति यदायोगी सर्व्वं भवति तत्क्षणात्॥
योगिनः सिद्धकायस्य जानीयाल्लक्षणं ध्रुवम्।
कायव्यूहादिकं यच्च परपुर प्रवेशनम्॥
ईक्षणं श्रवणं दूरात् तत् सिद्धं वायुलक्षणम्।
जीवन्मुक्ति स्तदाज्ञेया सर्व्वाभीष्टफलप्रदा॥
जीवन्मुक्ति गतोयोगी महामुक्ति पदं व्रजेत्।
स्वेच्छासमाधिसम्पन्नो योगीन्द्रोहि भवेत्तदा॥
तदा महासमाधिश्च 'धर्म्ममेघ' समाह्वयः (१)।
तदानन्दमयोयोगी सर्व्वज्ञः सर्वदर्शनः॥
सपूज्यस्त्रिषु लोकेष्वव्याहताज्ञश्च सर्वदा।
अव्याहतगतिः प्राप्तो व्याहतानन्द सम्भृतः॥
सर्व्वैश्वर्य्यगुणोपेतः सर्व्वसिद्धिसमन्वितः।
अवध्यः सर्व्वभूतानां योगीन्द्रो दोषवर्ज्जितः॥
तस्मात् सर्व्वमयोयोगी सर्व्वभूतमयोहिसः।
सन्तुष्ट स्तारयेल्लोकात् क्रुद्धः सर्व्वविनाशकः॥
जातसिद्धिर्यदायोगी तदानैव भयङ्करः।
एवं वर्ष सहस्राणि लक्षाणिच शतानिच॥
पर्व्वताग्रे गुहावासमानन्दाः सिद्धयोगिन" इति।

(१) "प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्व्वथाविवेकख्यातेर्धर्म्ममेघः समाधिः" योगदर्शनम ४।२९ सूत्रम।

ईश्वरप्रोक्ते—

ततोऽभ्यास क्रमेणैव घटादि त्रितयम्भवेत् ।
येन स्यात् मकला सिद्धिर्योगिनः प्रेषि (षि) ता ध्रुवम् ॥
वाक्‌सिद्धिः कामचारित्वं दूरदृष्टि स्तथैवच ।
दूरश्रुतिः सूक्ष्मदृष्टिः परदेहे प्रवेशनम् ॥
विण्मूत्रलेपने स्वर्णमदृश्यं करणन्तथा ।
भवन्त्येतानि सर्वतां खेचरत्वञ्च योगिनाम् ॥
यदा भवेद् घटावस्था पवनाभ्यासिनां परा ।
तदा संसार चक्रेऽस्मिन् तन्नास्ति यन्नसाधयेत् ॥
दृढ़ासनो भवेद्योगी ज्ञानो देव समस्तथा ।
आसने सुदृढ़ी भूते वायुमध्ये विशत्यसौ ॥
किञ्चिद्वायु प्रवेशेन योगिनो ज्ञानसम्भवः ।
सञ्जाते ज्ञानसम्भारे योगीदेव समोभवेत् ॥
दोषदुःखक्षुधानिद्रा जरामृत्युविवर्ज्जितः ।
सृष्टिसंहार कर्त्ताऽसौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥
अस्तुवा मास्तुवा सिद्धिरत्रैवाखण्डितं सुखम् ।
प्राणाऽपानौनादविन्दू जीवात्मपरमात्मानौ ।
मिलित्वाघटते यस्मात् तस्माद्वैघट उच्यते ॥
याम मात्रं यदाधर्त्तुं समर्थः स्यादतन्द्रितः ।
प्रत्याहार स्तदैवस्यान्नान्तरा भवति ध्रुवम् ॥
यद्यज्जानाति योगीन्द्र स्तत्तदात्मनि भावयेत् ॥
यैरिन्द्रियैर्व्विधानन्तु तदिन्द्रियजयोभवेत् ॥
याम मात्रं यदापूर्णं भवेदभ्यासयोगतः ।
एकवारं प्रकुर्व्वीत तदा योगीतु कुम्भकम् ।

दण्डाष्टकं यदावायु र्योगिनि निश्चलोभवेत् ॥
असामर्थ्यं ततोगुप्ता तिष्ठेद्दारुवद्वत् सुधीः।
ततः परिचयावस्था योगिनोऽभ्यासतो भवेत् ॥
यदावायुः चन्द्रसूर्य्यौ त्यक्त्वातिष्ठति निश्चलः।
वायौ परिचितेवायुः सुषुम्ना व्योम्नि सञ्चरेत् ॥
क्रियाशक्तिं गृहीत्वातु चक्रान् भित्वातु निश्चितम्।
तदा परिचयावस्था भवेदभ्यासयोगतः ॥
त्रिकूट कर्म्मणो योगी तदापश्यति निश्चितम्।
ततः स्वकर्म्म कूटानि प्रणवेन विनाश्य च ॥
योगी स्वकर्म्म-भोगाय 'कायव्यूहं' समाचरेत्।
अस्मिन् काले महायोगी पञ्चधाधारणञ्चरेत् ॥
येन भूचरसिद्धिः स्यात् तत्तद्भूत-भयापहम्।
आधारे घटिकाः पञ्च नाभिभ्रूमध्यगे तथा ॥
भ्रूमध्योर्द्ध्वे तथा पञ्च घटिकाधारयेद्बुधः।
तदा भुवादिना नष्टोयोगीन्द्रोन भवेत् खलु ॥
मेधावी पञ्चभूतानां धारणं यः समाचरेत्।
शत ब्रह्मगतेनापि मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥
ततोऽभ्यासक्रमेणैव निष्पत्तिर्योगिनाभ्भवेत्।
अनादि कर्म्मवीजानि येन च्छित्वामृतम्भवेत् ॥
यदा निष्पत्तिसम्पन्नः समाधिः स्वेच्छया भवेत्।
जीवन्मुक्तस्यमासात्तु भवेद्धीरस्य योगिनः ॥
गृहीत्वा चेतना वायुं क्रियाशक्तिञ्च वेगवान्।
सर्व्वां‌श्चक्रान्विभिद्याशु ज्ञानशक्तौ विलीयते" ॥

'त्रिकूटं कर्म्मणः' इत्यादेरयमर्थः। कानिचित् कर्म्माणि केवल स्वर्गोपभोग्यानि। कानिचित् पुनरवीच्यादिनरकोपभोग्यानीति

कर्म्मणां त्रिकूटत्वम्। तद्भोगार्थं स्वस्यैश्वर्य्यानुभवार्थं च योगी कायवूहं समाचरेत्।

तत्प्रक्रिया यथा पातञ्जले,—

"साक्षात्कृत तत्त्वस्य योगिनो युगपत् कर्म्मफलोपभोगायाणि-माद्यष्टैश्वर्य्यानुभवायच युगपत् निर्म्मितेषु कायेषु चित्तानि मूल-कारणास्मिता मात्रा प्रभवन्ति। अग्नेरिव स्फुलिङ्गाः तेषाञ्च चित्तानां योगाभ्यासकालीन-मूलभूतैकचित्तप्रयोज्यत्वात्तदनुसारि-त्वम्। तेषाञ्चजन्मादिसिद्धिप्रभवचित्तविलक्षणत्वहेतुं कर्म्मवासना-राहित्यं चोक्ता योगिनश्च फलत्यागानुसन्धानकृतत्वादन्यकर्म्म विलक्षणमशुक्लाकृष्ण-कर्म्मोक्तां। कर्म्मणश्च फलत्यागानुसन्धाने-नानुष्ठानात् फलानारम्भम्, सहस्रजन्मान्तरित प्राचीन ज्ञानवासनाया-अपि तत्तच्छरीर ग्रहणे अनुभूतस्मृत्यादि फलोत्पादनेन आनन्तर्य्यं-वासनानामनादित्वम्, अनादित्वेऽपिक्रमेणानुभवरागाविद्यामूल-त्वात्, ज्ञानयोगाभ्यां वा विद्यायादग्धकल्पत्वेन निर्म्मूलत्वात् कर्म्मणां सुत्यजत्वं। ननु भोगेक्षयेनैव कर्म्मक्षयश्चेत्तदा प्रायश्चित्त प्रतिपादक-श्रुति-स्मृतीतिहास-पुराणादिकमप्रमाणंस्यादितिचेन्न, कर्म्म वैचि-त्र्यात्। तथाहि सन्ति तावत् सर्वप्राणिनां कर्म्माणि कानिचित् कृच्छ्रचान्द्रायणादि देहान्त प्रायश्चित्तनाश्यानि, कानिचित्तु भोगैक-नाश्यानि; तत्र यानि भोगैकनाश्यानि तद् भोगार्थं योगिना कायव्यूहः कर्त्तव्य एव। यच्च "नाभुक्तंक्षीयते कर्म्म" इत्यादि वाक्यं तद् भोगैकनाश्य प्रारब्धकर्म्मविषयम्, अकृतप्रायश्चित्तानां प्राणिनां न भोगं विना कर्म्मक्षीयत इत्येतद्विषयं वा ज्ञेयम्। अन्यथा-प्रायश्चित्तप्रतिपादकानां श्रुतिस्मृतीतिहासपुराणानामप्रामाण्यं दुर्व्वारं

स्यादितिदिक्। एताश्चावस्थास्तामसराजससात्त्विकाख्यमृदुमध्याधि-मात्राधिमात्रतराधिकारिभेदेनवहुकालेनाल्पकालेनवा भवन्ति।

तथाचामृतसिद्धौ,—

"व्याधितादुर्व्वला वृद्धा निःसत्वाग्टहवासिनः।
मन्दोत्साहा मन्दवीर्य्या ज्ञातव्या मृदवोनराः॥
द्वादशभिर्व्वर्षै रेषामेकावस्थाप्रसिद्ध्यति।
नीति प्रौढाः समाभ्यासाः सवीर्य्याः समबुद्धयः॥
मध्यस्था योगमार्गेषु तथा मध्यम योगतः।
मध्योद्धसाहा मध्यरागा ज्ञातव्या मध्यविक्रमाः॥
अष्टाभिस्तु वर्षै रेषामेकांवस्था प्रसिद्ध्यति।
वीर्य्यवन्तोदयावन्तः चमावन्तो महाशयाः॥
स्वस्थाने संस्थिताः स्वस्थाभवेयुः स्थिरबुद्धयः।
स्वाचराश्च सदाभ्यासाः सदा सत्कार संयुताः॥
ज्ञातव्याः पुण्यकर्म्माणो ह्यधिमात्राह्वियोगिनः।
एकावस्थाधिमात्राणां षड़भिर्व्वर्षैः प्रसिद्ध्यति॥
महावला महाकाया महावीर्य्यामहास्वनाः।
महामोहोजिझताः शान्ता महाकारुणिकानराः॥
सर्व्वशास्त्रकृताभ्यासाः सर्व्वलक्षणभूषिताः।
सर्व्वज्ञ सदृशाकाराः सर्व्वव्याधि-विवर्ज्जिताः॥
वरयौवन-सम्पन्ना निर्व्विकारा नरोत्तमाः।
निर्म्मलाश्च निरातङ्का निर्व्विघ्नाश्च निराकुलाः॥
जन्मान्तर कृतभ्यासा गोत्रवन्तो महाशयाः।
तारयन्तिच सत्त्वानि तरन्ति स्वयमेवच॥

अधिमात्रतराः सत्त्वा ज्ञातव्याः सर्व्वलक्षणाः।
त्रिभिः सम्वत्सरे रेषा मवस्थैका प्रसिद्ध्यति॥
अवस्थाभिश्च तिसृभि र्योगः सम्पूर्णतां व्रजेत्" ॥

योगशास्त्रे,—

द्वाराणां नवकं निरुद्ध्य मरुतं पीत्वा दृढ़ं धारितम्,
नीत्वाकाशमपानवह्नि सहितं शक्त्या समुच्चालितम्।
आत्मध्यानयुतं त्वनेन विधिना विन्यस्य मूर्द्ध्निस्थितम्,
यावत्तिष्ठति तावदेवमहतां सङ्गेनसम्भूयते॥
नाभौ संयम्यचित्तं पवनगतिमधः संनिरुद्ध्य प्रयत्नात्,
आकुञ्च्यापानमूलं हुतवह सशिषं तन्तुयत् सूक्ष्मरूपम्।
तन्नीत्वा हृत्सरोजे तदनुच गोलके तालुनि ब्रह्मरन्ध्रे'
भित्वा शून्यातिशून्यं प्रविशति गगनं यत्र देवोमहेशः॥

वासिष्ठे,—

"पूर्य्यष्टकापराख्यस्य जीवस्य प्राणनात्मकाम्।
विद्धि कुण्डलिनीमन्त-रामोदस्येव मञ्जरीम्॥
शक्तिं तां पूरकाभ्यासादापूर्य्यस्थीयतेसमम्।
तदेति भैरवं स्थैर्य्यं कायस्यपीनता तथा॥
यदा पूरक-पूर्णान्तरायत्व प्राणमारुतम्।
नीयते सम्विदेवोर्द्धं सोढ़ं धर्म्मश्रमक्रमम्॥
सर्पिवत्स्वरितेवोर्द्धं याति दण्डोपमांगताः।
नाड़ीः सर्व्वाः समादाय देहबद्धा लतोपमाः॥

तदा समस्तमेवेदं आप्लावयति देहकम्।
नीरन्ध्र प्रवनापूर्णा भस्त्रे वान्तर्गतं नरम्॥
इत्यभ्यास विलासेन योगेन व्योमगामिताम्।
योगिनः प्राप्नुवन्तुग्रचेर्दीना इन्द्रदशामिव॥
वह्निनाड़ो प्रवाहेन शक्तिः कुण्डलिनोयदा।
वहिरूर्द्धं कपाटस्थ द्वादशाङ्गुलमूर्द्धणि॥
रेचकेन प्रयोगेन नाड़ीशतनिरोधिना।
मुहूर्त्तं स्थितिमाप्नोति तदाव्योमगदर्शनम्॥
विज्ञानारूढ़संस्थेन बुद्धिनेत्रेणराघव।
दृश्यन्ते व्योमगाः सिद्धाः स्वप्नवत् स्वार्थदा अपि॥
मुखाद्वहिर्द्वादशान्ते रेचकाभ्यास युक्तितः।
प्राणेचिरं स्थितिंनोते प्रविशत्यपरां पुरीम्॥
सर्व्वथात्मनि तिष्ठेच्चेत्त्यक्ताचेद्गिगमागमौ।
तज्जन्तोर्हीयते व्याधिरन्तर्मारुतरोधतः॥
राज्यादि मोचपर्य्यन्ताः समस्ता एकसम्पदाः।
देहेऽनिलविधायैव साध्याः सर्वेचराघव"॥

अथ प्रत्याहार-निरूपणम्।

—:०:—

तत्र प्रत्याहार स्वरूपं फलञ्चाह पतञ्जलिः,—"स्व (स्व) विषय सम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः" (१) "ततः परमावश्यतेन्द्रियाणां इति सूत्राभ्याम्। एतदर्थस्तु,—इन्द्रियाणि स्व स्व विषयेभ्यः प्रतिसमाह्रियन्तेऽस्मिन्निति प्रत्याहारः। सकथं निष्पाद्यत इत्यत आह च चक्षुरादीनामिन्द्रियाणां विषयो रूपादिस्तेन संयोग स्तदाभिमुख्येन वर्त्तनं तदेकभाव स्तदाभिमुखं परित्यज्य स्वरूपमात्रेऽवस्थानम्। तस्मिन् सति चित्तमात्रानुकारीणि भवन्ति, ततश्चित्तमनुवर्त्तमानानि मधुकरराजमिव मक्षिकाः सर्वाणीन्द्रियाणि प्रयान्ति। अतश्चित्त निरोधेन तानि प्रत्याहृतानि भवन्ति। तत एव मभ्यस्यमाने प्रत्याहारे तथावश्यानि आयत्तानि सम्पाद्यन्ते यथा वाह्याभिमुखं नीयमानान्यपि नयान्तीत्यर्थः।

शिवगीतायाम्,—

"इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः।
निग्रहः प्रोच्यते सद्भिः प्रत्याहारः स उच्यते" ॥

---

(१) योगदर्शनम्—२।५४—५५ सूत्रे। योगाङ्गेष्वन्यान्यङ्गान्युक्त्वासम्प्रतिप्रत्याहारो निरूप्यते। मतान्तरेषु "आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा-ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानिकतानिषट्"। इति योगस्यषडङ्गत्वमुक्तम्।

योगशास्त्रे,—

"चन्द्रामृतमयीन्धारां प्रत्याहरति भास्करः।
यत्प्रत्याहरणन्तस्याः प्रत्याहारः स उच्यते॥
यथा तृतीय कालस्थो रविः प्रत्याहरेत् प्रभाम्।
तृतीयांशस्थितोयोगी विकारं मानसन्तथा॥

याज्ञवल्क्यः,—

"इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः।
बलादाहरणन्तेषां प्रत्याहारः स उच्यते॥
यद्यत् पश्यति तत् सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि।
प्रत्याहारः सचप्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः॥
कर्म्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम्।
तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसायद्बहिर्विना॥
प्रत्याहारो भवेत् सोऽपि योगसाधनमुत्तमम्।
प्रत्याहारे प्रशस्तं तत् सेवितं योगिभिः सदा॥
अष्टादशसु यद्वायोर्म्मर्म्मस्थानेषु धारणम्।
स्थानात् स्थानात् समाकृष्य प्रत्याहारोनिगद्यते॥
अश्विनौतु तथा बूतां गार्गि! देवभिषग्वरौ।
मर्म्म स्थानानि सिद्ध्यर्थं शरीरे योगमोक्षयोः॥
तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छृणु सुव्रते!।
पादाङ्गुष्ठेच गुल्फेच जङ्घा सव्ये तथैवच॥
चित्ते मूलेच जान्वोश्च मध्ये चोरुद्वयस्यच।
पायुमूलन्ततः पश्चात् मध्ये देहस्यमेढ्रकम्॥

नाभिश्च हृदयं गार्गि ! कण्ठकूपस्तथैवच।
तालुमूलञ्चनासायामूलञ्चाक्ष्णोश्चमण्डले॥
भ्रुवोर्मध्यं ललाटञ्च मूर्द्धाचमुनिसत्तमे !।
मर्म्मस्थानानि चैतानि मानन्तेषु पृथक्पृथक्॥
पादान्मानञ्च गुल्फस्य सार्द्धाङ्गुलचतुष्टयम्।
गुल्फाज्जङ्घस्य मध्यन्तु विज्ञेयन्तु दशाङ्गुलम्॥
जङ्घा मध्याच्चितेर्मूलं यत्तदेकाङ्गुलीयकम्।
चितिमूलाद्वरारोहे जानुः स्यादङ्गुलद्वयम्॥
जान्योर्नवाङ्गुलं प्राहुरुरुमध्यं मुनीश्वराः।
ऊरुमध्यात्तथा गार्गि ! पायुमूलं नवाङ्गुलम्॥
देहमध्यं तथापायुमूलात् सार्द्धाङ्गुलिद्वयम्।
देहमध्यात्तथामेढ्रं तद्वत् सार्द्धाङ्गुलिद्वयम्॥
मेढ्रान्नाभिश्चविज्ञेया गार्गि ! सार्द्धं दशाङ्गुलम्।
चतुर्द्दशाङ्गुलं नाभेर्हृन्मध्यस्तु द्विजोत्तमे॥
षडङ्गुलन्तु हृन्मध्यात् कण्ठकूप स्तथैवच।
कण्ठकूपात्तु जिह्वाया मूलं स्याच्चतुरङ्गुलम्॥
नासामूलं तु जिह्वाया मूलं स्या(त्त) च्चतुरङ्गुलम्।
नेत्र स्थानं तु तन्मूलादर्द्धाङ्गुल मितीष्यते॥
तस्मादर्द्धाङ्गुलं चैव भ्रुवोरन्तरमात्मनः।
ललाटाख्यं भ्रुवोर्मध्यादूर्द्ध्वंस्यादङ्गुलत्रयम्॥
ललाटाद्व्योम सञ्ज्ञं तदङ्गुलत्रयमेवच।
स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्यधारयेत्॥
स्थानात् स्थानात् समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्व्वतः।
सर्व्वेरोगाः विनश्यन्ति योगाः सिध्यन्तितस्यवै॥

वदन्ति योगिनः केचिद्योगेषु कुशलानराः।
प्रत्याहारं वरारोहे शृणु त्वं तद्वदाम्यहम्॥
सम्पूर्य कुम्भवद्वायुमङ्गलान्मूर्द्धि मध्यतः।
धारयेदनिलं बुद्ध्या प्राहैयाम प्रणोदितम्॥
व्योमरन्ध्रात् समाकृष्य ललाटे धारयेत् पुनः।
ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्येनिरोधयेत्॥
भ्रुवोर्मध्यात् समाकृष्य नेत्रमध्ये निरोधयेत्।
नेत्रमध्यात् समाकृष्य नासामूले निरोधयेत्॥
नासामूलात्तुजिह्वाया मूलेप्राणं निरोधयेत्।
जिह्वामूलात् समाकृष्य कण्ठकूपे नियोजयेत्॥
कण्ठकूपात्तुहृन्मध्ये हृमध्यान्नाभिमध्यतः।
नाभिमध्यात् पुनर्मेढ्रे मेढ्रादाचालयेत्ततः॥
देहमध्याद्गुदे गार्गि! गुदाद्वै ऊरुमूलके।
ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोनिरोधयेत्॥
चितिमूले ततस्तस्मात् जङ्घयोर्मध्यमेतथा।
जङ्घात्ततः समाकृष्य वायुंगुल्फेनिरोधयेत्॥
तस्मादङ्गुष्ठयोर्गार्गि! पादयोस्तन्निरोधयेत्।
स्थानात् स्थानं समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत्प्रिया॥
सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचन्द्रतारकम्।
एतत्तुयोगसिद्ध्यर्थं मगस्त्येनापिकीर्त्तितम्॥
प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः।
नाड़ीभ्यां वायुमारोप्य कुण्डल्याःपार्श्वयोर्नरः॥
धारयेद्रागयुक्तोऽपि भवरोगाद् विमुच्यते।
पूर्ववद् वायुमारोप्य हृदये व्योम्नि धारयेत्॥

सोऽपि याति वरारोहे परमात्मपदं नरः।
व्याधयः किं पुनस्तस्य बाह्याभ्यन्तरवर्त्तिनः॥
नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वोदरं स्थितः।
भ्रुवोर्मध्यगाद्दृष्योः पश्चात् समारोप्य समाहितः॥

धारयेत् क्षणमात्रं यः सोऽपि याति परां गतिम्।
किं पुनर्बहुनोक्तेन नित्यकर्म्म समाचर॥
आत्मनः प्राणमारोप्य भ्रुवोर्मध्यगात् सुषुम्नया।
यावत् मनोलयस्तस्मिन् तावत् संयमनं कुरु॥

दत्तात्रेयस्तु—

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यः प्रत्याहरति स्फुटम्।
योगीकुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते॥
यं यं पश्यति चक्षुर्भ्यां तं तमात्मनि भावयेत्।
यं यं शृणोति कर्णाभ्यां तं तमात्मनि भावयेत्॥

जिह्वया यद्रसयति तत् तदात्मनि भावयेत्।
त्वचा यत् स्पृशते योगी तत् तदात्मनि भावयेत्॥
एवं ज्ञानेन्द्रियाणां यत् तत् तदात्मनि भावयेत्।
याममात्रं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः॥

तदाविचिन्त्य सामर्थ्यं योगिनो जायते ध्रुवम्।
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणं दूरगतिस्तथा॥
वाक्‌सिद्धिः कामचारित्वं अदृश्यकरणं तथा॥ इति

इति श्रीमत् परमहंस परिव्राजकाचार्य्य श्रीरामचन्द्र सदानन्द—
सरस्वतीशिष्य शिवानन्दसरस्वती विरचित—
योगचिन्तामणौ तृतीयपरिच्छेदः।

———

चतुर्थपरिच्छेदः ।

—:•:—

अथ धारणा निरूप्यन्ते ।

तत्र लक्षणमाह पतञ्जलिः—

"देशबन्धश्चित्तस्य धारणेति सूत्रेण (१) अस्यार्थः—

देशे आध्यात्मिकेनाभिचक्रहृदयकण्ठमुख-भ्रूमध्यमूर्द्धादिस्थाने वाह्येनासादौ चित्तस्य बन्धो विषयान्तर परिहारेण यच्चित्तस्य-स्थापनं सा धारणेत्युच्यते। अयं भावः मैत्र्यादिपरिवासितान्तः-करणेन यमनियमवता जितासनपरिहृतप्राणविक्षेपेण प्रत्याहृते-न्द्रियग्रामेण ऋजुकायेन जितद्वन्द्वेन योगिना निर्व्वाधिप्रदेशे संप्रज्ञात(२) समाधेरभ्यासाय नासाग्रादौ चेतः स्थिरीकर्त्तव्यमिति यथोक्तं विष्णुपुराणे—

"प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ।
वशीकृत्य ततः कुर्य्याच्चित्तवृत्तिं शुभाश्रये" ॥

शिवगीतायाम्—

"हृत पुण्डरीके नासाग्रे मूर्द्ध्नि सर्वत्रसम्भवे ।
एवमादिषु देशेषु धारणा चित्त बन्धनम्" ॥

(१) पातञ्जली— ३।१
(२) ,, १।१७

स्कन्दपुराणे—

"आसनेनसमायुक्तः प्राणायामेन संयुतः।
प्रत्याहारेण सम्पन्नो धारणाञ्च समभ्यसेत् ॥
हृदये पञ्चभूतानां धारणं यत् पृथक् पृथक्।
मनसोनिश्चलत्वेन धारणा सा विधीयते ॥
हरितालनिभां भूमिं लकारां सवेधसां।
चतुष्कोणां हृदिध्यायेत् ययास्यात् क्षितिधारणा ॥
कण्ठेन्दु तत्त्वमूर्द्धेन्दुनिभंविष्णुसमन्वितम्।
वकार वीजं कुन्दाभं ध्यायन्नम्वुजयेदिति ॥
तालुस्थमिन्द्रगोपाभं त्रिकोणं रेफसंयुतम्।
रुद्रेणाधिष्ठितं सम्यक् ध्यात्वा वह्निं जयेदिति ॥
वायुतत्त्वं भ्रूवोर्मध्ये वृत्तमञ्जनसन्निभं।
यं वीजमीशदैवत्यं ध्यायन् वायुं जयेदिति" ॥
"आकाशं च विशुद्ध वारिसदृशं यद् ब्रह्मरन्ध्रस्थितम्,
तन्नाथेन सदाशिवेन सहितं शान्तं हकाराक्षरम् ॥
प्राणं तत्रविनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्,
एषा मोक्षकपाटपाटन पटुः प्रोक्तानभोधारणा ॥"
"स्तम्भनी प्लावनी चैव दहनी भ्रामणी तथा।
शमनीच मवन्त्येता भूतानां पञ्चधारणाः ॥"

याज्ञवल्क्यः—

यमादि गुणयुक्तस्य मनसः स्थितिरात्मनि।
धारणेत्युच्यते सद्भिः शास्त्रतात्पर्य्यवेदिभिः ॥

स्वस्मिन् ब्रह्मपुरे गार्गि यदिदं हृदयाम्बुजं।
तस्मिन्नेवान्तराकाशे यद्वाह्याकाश धारणम्॥
एषाच धारणेत्युक्ता योगशास्त्र विशारदैः।
चिन्तकैर्योगशास्त्रज्ञैर्विहङ्गिश्च सुशङ्कितैः॥
धारणाः पञ्चधा प्रोक्तास्ताश्च सर्व्वाः पृथक् पृथक्।
भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाश मेवच॥
एतेषु यद्‌ देवानां वै धारणं पञ्चधेष्यते।
पादादिजानु पर्य्यन्तं पृथिवी स्थानमुच्यते॥
आजानोः पायू पर्य्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्त्तितम्।
आपायोर्हृदयान्तं यद्‌ वह्निस्थानं तदुच्यते॥
हृन्मध्यात्तु भ्रूवोर्म्मध्यं यावद्वायुकुलं स्मृतम्।
आभ्रूमध्यात्तुमूर्द्धान्त माकाशमितिचोच्यते॥
पृथिव्यां धारयेत् गार्गि! ब्रह्माणं परमेष्ठिनम्।
विष्णु मप्स्वनिले रुद्र मीश्वरं वायुमण्डले॥
सदाशिवं तदा व्योम्नि धारयेत्तु समाहितः।
पृथिव्यां वायुमारोप्य लकारेणसमन्वितम्॥
ध्यायं स्वतुर्म्मुखाकारं ब्रह्माणं सृष्टिकारणम्।
धारयेत् पञ्चघटिकाः पृथिवी जयमाप्नुयात्॥
वारुणी वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम्।
स्मरण् नारायणं देवं चतुर्ब्बाहुं शुचिस्मितम्॥
शुद्ध स्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम्।
धारयेत् पञ्चघटिकाः सर्व्वरोगैः प्रमुच्यते।
वह्नावनिलमारोप्य रेफाक्षर समन्वितम्॥

वराच्चं वरप्रदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभम्।
भस्मोद्धूलित सर्व्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरण्॥
धारयेद् घटिकाः पञ्चवह्निनाऽसौनदह्यते।
मारुतं मरुतां स्थाने वर्णदेव समन्विते॥
धारयेत् पञ्चघटिका वायुश्चव्योमगो भवेत्।
आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शङ्करम्॥
विन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम्।
शुद्ध स्फटिक संकाशं वालेन्दु धृतशेखरम्॥
पञ्चवक्त्रयुतं शान्तं दशवाहुं त्रिलोचनम्।
सर्व्वायुधोद्यतकरं सर्व्वाभरण भूषितम्॥
उमार्द्धदेहं वरदं सर्व्वकारण कारणम्।
मनसा चिन्तयन् यस्तु मुहूर्त्त मपिधारयेत्॥
स एव मु(यु)क्त स्तान्त्रिके रथवायोगशिचितः।
एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि! ब्रह्मविदाम्वरे!॥
ब्रह्मादि कार्य्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्यकारणे।
तस्मिन् सदाशिवे प्राणं चित्तंवा निजकारणे॥
युक्तचित्तः सदात्मानं युयोज परमेश्वरे।
अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्दराः।
प्रणवेनतु कार्य्याणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे॥
अस्मिन् सदाशिवे प्राणं चित्तं वा निजकारणे।
प्रणवस्य तु नादान्ते परमानन्द-विग्रहे॥
"ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् (१)।
चेतसा संप्रपश्यन्ति सन्तः संसार-भेषजम्॥

---

(१) "पुरुषं कृष्णपिङ्गलम्"। महानारायणीयोपनिषदि।

त्वं तस्मात् प्रणवेनैव प्राणायामैस्त्रिभिस्त्रिभिः ।
ब्रह्मादि-कार्य्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्यकारणे ॥
विशुद्ध-चेतसा पश्यनादान्ते परमेश्वरम् ।
अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मवित्तराः ॥
भिषग्वरा वरारोहे योगेषु परिनिष्ठिताः ।
शरीरं तावदेवेदं (हि) पञ्चभूतात्मकं खलु ॥
भवेत्तत्र वरारोहे वात-पित्त-कफात्मकम् ।
वातात्मकानां सर्व्वेषां योगेषुनियतात्मनाम् ॥
प्राणसंयमनेनैव शोषयन्ति कलेवरम् ।
पित्तात्मकानामचिरान्नश्यत्यति कलेवरम् ॥
कफात्मकानां कार्य्यन्तु सम्पूर्णमचिराद् भवेत् ।
धारणं कुर्व्वतस्त्वग्नौ सर्व्वे नश्यन्ति वातजाः ॥
पार्थिवांशे जलांशे च धारणं कुर्व्वतः सदा ।
त्रिदोषजनिता रोगा विनश्यन्ति न संशयः ॥
अस्मिन्नर्थे तथाबूता मश्विनौ च भिषग्वरौ ।
प्राणसंयमनेनैव त्रिदोष शमनं नृणाम् ॥"

दत्तात्रेयः,—

"भव्यानर्थाननर्थान् वै ज्ञात्वा रहसि यत्नतः ।
पञ्चधा धारणं कुर्य्यात् तत्तद्भूतभयापहम् ॥
नाभेरधो गुदस्योर्द्ध्वं घटिकाः पञ्च धारयेत् ।
वायु' ततोभवेत् पृथ्वी धारणक्षेत्रयापहम् ॥
पृथिवीसम्भवो मृत्युर्नभवेत्तस्य योगिनः ।
नाभिस्थाने ततोवायु' धारयेत् पञ्च नाड़िकाः ॥

ततो जलाद्भयं नास्ति जले मृत्युर्नयोगिनः।
नाभ्युर्द्ध मण्डले वायु धारयेत् पञ्चनाड़िकाः॥
आग्नेयी धारणाचेयं न मृत्यु स्तस्य वह्निना।
नदह्यते शरीरञ्च प्रविष्टेचाग्नि संस्तरे॥
नाभिभ्रूघ्राणमध्ये च प्रादेशत्रयसम्मिते।
धारयेत् पञ्चघटिका वायु सैषाच वायवी॥
धारणेनैव वायोस्तु भयं भवति योगिनः।
भ्रू मध्यादुपरिष्टात्तु धारयेत् पञ्चनाड़िकाः॥
वायु योगी प्रयत्नेन सैय माकाश धारणा।
आकाश धारणां कुर्व्वन् मृत्यु जयति शाश्वतम्॥
एवञ्च धारणाः पञ्च कुर्य्यादयोगी विचक्षणः।
ततोद्दढ़ शरीरस्य मृत्यु स्तस्य न विद्यते॥
एवं पञ्चविधाभूत-धारणा यः समभ्यसेत्।
ब्रह्मणः प्रलयेनापि तस्यमृतुर्न्नविद्यते"॥

मार्कण्डेयपुराणे,—

"योगयुक्तः सदायोगी लघ्वाहारोजितेन्द्रियः।
सूक्ष्मास्तु धारणाः सप्त भूराद्या मूर्द्ध्नि धारयेत्॥
धरित्रीं धारयेद् योगी तत् सौक्ष्मंञ्च प्रतिपद्यते।
आत्मानं मन्यते चोर्व्वीं तद्गन्धञ्च जहाति सः॥
तथैवाप्सुरसंसूक्ष्मं तद्वद्रूपञ्च चेतसि।
स्पर्शं वायोस्तथा तद्वद्विभ्रत स्तस्यधारणाम्॥
व्योम्नः सूक्ष्मां प्रवृत्तिञ्च शव्दं तद्वज्जहातिच।
मनसा सर्व्वभूतानां मनस्यविशते यदा॥

"मानसीं धारणां बिभ्रन्मनः सौक्ष्म्यञ्च जायते।
तद्बुद्धिमशेषाणां सत्वानामेत्य योगवित्॥
परित्यजन्ति संप्राप्य बुद्धि सौक्ष्ममनुत्तमम्।
परित्यजन्तिसूक्ष्माणि सप्तत्वेतानि योगवित्॥
सम्यग् विज्ञाययोऽलर्क! तस्यावृत्तिर्नविद्यते।
एतासां धारणानान्तु सप्तानां सौक्ष्ममात्मवान्॥
दृष्ट्वा दृष्ट्वा ततः सिद्धिं त्यक्त्वा त्यक्त्वापराम्ब्रजेत्।
यस्मिन् यस्मिन्चकुरुते भूते रागं महीयते॥
तस्मिन् तस्मिन् समासक्तिं संप्राप्य सविनश्यति।
तस्माद्विदित्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परस्परम्॥
परित्यजति यो देही सपरं प्राप्नुयात् पदम्।
एतान्येव तु बन्धाय सप्त सूक्ष्माणि पार्थिव॥
भूरादीनां विरागोऽत्र सद्भवात्तस्य मुक्तये।
गन्धादिषु समासक्त मित्येतदखिलं जगत्॥
पुनरावृत्तये भूप सब्रह्ममरमानुषम्।
सप्तैता धारणायोगी समतीत्य यदिच्छति॥
तस्मिंस्तस्मिंल्लयं सूक्ष्मे याति भूते नरेश्वर।
देवानां सुरगणानाञ्च गन्धर्वोरग रक्षसां॥
देहेष् लय माप्नोति सङ्ग नाप्नोति च क्वचित्।

तथा—

प्राग्नाभ्यां हृदये चात्र तृतीयाच तथोरसि।
कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्र भ्रूमध्य मूर्द्धसु॥
किञ्चित्तस्मात् परस्मिन् सा धारणा परमात्मता।
दशैता धारणां प्राप्य प्राप्नोत्यक्षर साम्यताम्"॥

अथध्यानम्, तल्लक्षण माह पतञ्जलि :—

तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानमाह ध्यानमिति, तत्र यद्धारणाया मालम्बनीकृतं वस्तु तस्मिन् प्रत्ययैकतानता प्रत्ययस्य चित्तवृत्ते —र्विजातीय प्रत्यय तिरस्कारेण सजातीह प्रत्यय प्रवाहीकरणं यत् तद्ध्यान मित्युच्यते।

शिव गीतायां—

"देशावस्थितिमालम्ब्य बुद्धे र्यावृत्ति सन्ततिः।
वृत्यन्तरैरसंस्पृष्टा तद्ध्यानं सूरयो विदुः।"

विष्णुपुराणे—

"तद्रूप प्रत्ययैकाग्र सन्तति र्यान्यनिस्पृहा।
तद्ध्यानं प्रथमैः षड्भि रङ्गै र्निष्पाद्यते नृप"॥

स्कन्दपुराणे—

"ध्यै" चिन्तायां स्मृतो धातुश्चिन्तातत्त्वे षु निश्चला।
यातद्ध्यानमिति प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं द्विधा॥
सगुणं सर्व्व भेदेन निर्गुणं केवलं मतम्।
समन्त्रं सगुणं विद्धि निर्गुणं मन्त्र वर्जितम्॥
शब्दादीनाञ्च तन्मात्रा यावत् कर्म्मादिषु स्थिताः।
तावदेव स्मृतं ध्यानं स्यात् समाधिरतः परम्॥
नाश्वमेधेन तत् पुण्यं नच वैराजसूयतः।
तत् पुण्यमेक ध्यानेन लभेत् योगीस्थिरासनः"॥

मार्कण्डेय पुराणे—

त्यक्तसङ्गोजितक्रोधो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः।
पिधाय बुद्ध्याद्वाराणि मनो ध्याने निवेशयेत्॥
"शून्ये वाथ प्रकाशेषु गुहासुच वनेषुच।
नित्ययुक्तः सदायोगी ध्यानं सम्यगुपक्रमेत्"॥
"वेदाः श्रेष्ठाः सर्व्वयज्ञ क्रियासु
यज्ञाज् जप्यं ज्ञानमाहुश्च जप्यात्"

"ज्ञानाद्ध्यानं सर्व्वरागव्यपेतं
तस्मिन् सिद्धे शाश्वतस्योपलब्धिः;
समाहितोब्रह्मपरोऽप्रमादी
शुचि स्त्वेकान्तरतिर्जितेन्द्रियः।

सः प्राप्नुयात् व्योममिमं महात्मा,
विमुक्ति माप्नोति ततश्च योगतः"॥

याज्ञवल्क्य—

"ध्यानं ततः प्रवक्ष्यामि शृणुगार्गि वरानने।
ध्यानमेवहि जन्तूनां कारणं बन्ध मोक्षयोः॥
ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसाखलु।
सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं बहुविदा स्मृतम्॥
सूपपन्नं चोत्तमानितेष्वाहुर्वैदिका द्विजाः।
त्रीणिमुख्यतमान्येषा मेक मेवहिनिर्गुणं॥
मर्म्मस्थानानि नाड़ीनां संस्थानञ्च पृथक् पृथक्।
वायूनां स्थानकर्म्माणि ज्ञात्वा कुर्व्वीत्मवेदनम्॥

एकं ज्योतिर्म्मयं शुद्धं सर्व्वाङ्ग व्योमवद्दृढ़म्।
अव्यक्त ममलं नित्यं ह्यादिमध्यान्त वर्जितम्॥
स्थूल सूक्ष्म मनाकाश मसंस्पर्शमचाक्षुषम्।
"नरसं नच गन्धाख्यमप्रमेयमनौपमम्।
आनन्द मजरं नित्यं सदसत् सर्व्वकारणम्॥
सर्व्वाधारं जगद्रूप ममूर्त्त मजमव्ययम्।
अदृश्यं दृश्य मध्यस्थं वहिस्थं सर्व्वतोमुखम्॥
सर्व्वदृक् सर्वतः पादं सर्वस्पृक् सर्वतः शिरः।
ब्रह्म ब्रह्ममयोहंस्यामितितत्त्वस्य वेदनत्॥
तदेतन्निर्गुणं ध्यान मिति योगविदोविदुः।
अथवा परमात्मानं परमानन्द विग्रहम्॥
गुरूप देशाद्विज्ञाय पुरुषं कृष्णपिङ्गलम्।
ब्रह्म ब्रह्मपुरे चास्मिन् दहराजे खेमध्यमे॥
चेतसा संप्रपश्यन्ति सन्तः संसार भेषजम्।
हृत् पद्माष्ट दलोपेते कन्द मध्यात् समुत्थिते॥
द्वादशाङ्गुलनालेस्मिं श्चतुरङ्गुल वन्मुखे॥
प्राणायामैर्विकशिते केसरान्वित कर्णिके।
इष्ट देवं समालोच्य मनसा सर्व कामदम्॥
सोहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते।
हृत्सरोरुह मध्येऽस्मिन् प्रकृत्याद्यात्मकर्णिके॥
अष्टैश्वर्य्य दलोपेते विद्याकेसर संयुते।
ज्ञाननाले बृहत् कन्दे प्राणायाम प्रबोधिते॥
विश्वार्च्चिषं महावह्निं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम्।
वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातपन्त मीश्वरम्॥

"प्रतपन्तं स्वकं देहं आपादतलमस्तकम् ।
निर्व्वात दीपवत्तऽस्मिन् दीपितं हव्यवाहनम् ॥
दृष्ट्वा तस्य शिखा मध्ये परमात्मान मव्ययम् ।
नीलतोयदमध्यस्थविद्युल्लेखेव भास्वरम् ॥
नीवार शूकवद्रूपं दीपाभं सर्वकारणम् ।
ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोहमात्मेति यामतिः ॥
सगुण ध्यानेषूत्तमं ध्यानं योगविदो विदुः ।
वैश्वानरत्वं संप्राप्य मुक्तिं तेनैव गच्छति ॥
अथवा मण्डले पश्ये-दादित्यस्य महाद्युतेः ।
आत्मानं जगतोहेतुं पुरुषं हेमरूपिणम् ॥
हिरण्य श्मश्रुकेशञ्च हिरण्मयनखं हरिम् ।
रूपपेशलवद्दक्त्रं सृष्टिस्थित्यन्तकारिणम् ॥
पद्मासनस्थितं सौम्यं प्रवुद्धाज निभाननम् ।
पद्मोदर दलौष्ठाभं सर्वलोकाभयप्रदम् ॥
जानन्तं सर्वदा सर्वं नन्दयन्तञ्च धार्म्मिकान् ।
भासयन्तं जगत् सर्वं दृष्टालोकैक साक्षिणम् ॥
सोहमस्मीति याबुद्धिः साचध्याने प्रशस्यते ।
एष एवत्तुमोक्षस्य महामार्गस्तपोधने ॥
ध्यानेनानेन सौरेण मुक्तिं यास्यन्ति सूरयः ।
भ्रुवोर्म्मध्येऽन्तरात्मानं भारूपं सर्वकारणम् ॥
स्थाणवन्मूर्द्ध पर्य्यन्तं मध्यदेशात् समुत्थितम् ।
"जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तममितौजसम् ॥
मनसालोक्य सोऽहंस्यामित्येतद्ध्यानमुत्तमम् ।
अथवाबद्ध पर्य्यङ्कः शिथिलीकृत विग्रहः ।
शिव एव स्वयं भूत्वा नासाग्रारोपितेक्षणः ॥

निर्व्विकारं शिवं शान्तं परमात्मानमव्ययम् ।
भारूपममृतं ध्यायेद्भ्रुवोर्मध्ये वरानने ।
सोऽहमेवेति यावुद्धिः साचध्याने प्रशस्यते ।
अथ वाष्टदलोपेते सकर्णिकेसरान्विते ॥
उन्निद्रहृदयाम्भोजे सोममण्डलमध्यमे ।
स्वात्मानमर्भकाकारं भोक्तृरूपिणमीश्वरम् ।
सुधारसं विमुञ्चद्भिः शशिरश्मिभिरावृतम् ॥
षोड़शच्छदसंयुक्तं शिरःपद्मादधोमुखात् ।
निर्गतामृत धाराभिः सहस्राभिः समन्ततः ॥
प्लावितं पुरुषन्तत्र चिन्तयित्वा समाहितः ।
तेनामृतरसेनैव साङ्गोपाङ्गकलेवरम् ।
अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहमव्ययः ॥
एवं यद्वेदनं तत्र सगुणध्यानमुच्यते ।
एवं धयानामृतं कुर्व्वन् षन्मासान्मृत्युजिद्भवेत् ॥
वत्सरान्मुक्त एवस्याज्जीवन्नेव न संशयः ।
जीवन्मुक्तस्यनक्कापि दुःखावाप्तिः कथञ्चन ॥
किम् पुनर्नित्यमुक्तस्य मुक्तिरेव हि दुर्लभा" ।

श्रुतीश्च,—

"हृत्पुण्डरीकं विरजं विशुद्धम्,
विचिन्त्यमधेग्र विशदं विशोकम् ।
अचिन्त्यमव्यक्त मनन्तरूपम्,
शिवं प्रशान्तं अमृतं ब्रह्मयोनिम् ॥

तथादि मध्यान्तविहीन मेकम्,
विभुं चिदानन्दमरूपमद्भूतम्।
उमासहायं परमेश्वरं प्रभुम्,
त्रिलोचनं नीलकण्ठं प्रशान्तम्॥

ध्यात्वामुनिर्गच्छति भूतयोनिम्,
समस्त साक्षिं तमसः परस्तात्
ततस्तुतं पश्यति निष्कलं ध्यायमानः,
'दृश्यते त्वग्रयावुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः'।
'मनसै वैतदाप्तव्यम्' इत्यादिकाः॥

दत्तात्रेयः—

"समभ्यसेत्ततोध्यानं घटिकाः षष्ठिमेवच।
वायुं निरूध्य यां काञ्चिद्देवतामिष्टदायिनीम्॥
नगुणध्यान मेतत्तु ह्यणिमादिगुणप्रदम्।
निर्गुणं खमिव ध्यात्वा मोक्षमार्गं प्रपद्यते"॥

योगियाज्ञवल्क्यः,—

"ध्यानेन सदृशं नास्ति शोधनं पापकर्म्मणाम्।
श्वपाकेष्वपि भुञ्जानो ध्यायी नैवतु लिप्यते॥
"ध्यानमेव परं ब्रह्म ध्यानमेव परन्तपः।
ध्यानमेव परं शौचं तद्ध्यानं परमं पदम्॥
सर्व्वपाप प्रसक्तोऽपि ध्यायेन्निमिषमच्युतम्।
तदातपस्वी भवति पङ्क्ति पावन पावनः"॥

महाभारते,—

सर्व्वाचार विहीनोऽपि युक्तोवा सर्व्वपातकैः।
सर्वं तुदति तत्पापं भावयं श्छिवमात्मना॥

शास्त्रान्तरे,—

"पातकेषुच सर्वेषु पातकेषु महत्सुच।
प्रविश्य रजनी पादं ब्रह्मध्यानं समाचरेत्॥"

वाशिष्ठे—

आत्मपूजाप्रकरणे ध्यानस्वरूपकथनानन्तरम्।

ईश्वरउवाच,—

ध्यानेऽस्य पर एवात्मा ध्यानमस्य महार्च्चनम्।
विनातेने तरेनायं आत्मालभ्यत एवनो॥
ध्यानेनानेन सुमते निमिषांस्तु त्रयोदश।
मूढ़ोऽपि पूजयित्वेशं गोप्रदान फलं लभेत्॥
पूजयित्वानिमिषाणां शतमेक मिति प्रभुम्।
अश्वमेध सहस्रस्य फलमाप्नोति मानवः॥
ध्यानवस्त्युपहारेण स्वयमात्मानमात्मना।
घटिकां पूजयेद् यस्तु राजसूयं लभेत सः॥
मध्याह्न पूजनादित्थं राजसूयैकलक्षभाक्।
दिवसं पूजयित्वैवं परेधाम्निवसेन्नरः॥
एषोऽसौपरमोयोग इयं वै परमा क्रिया।

आत्मगीतायाम्,—

"साक्षात् कर्त्तुमशक्तोऽपि चिन्तयेन्मामशङ्कित: ।
कालेनानुभवारूढ़ो भवेत् सकलितो ध्रुवम् ॥
यथागाधनिधिर्लभिनोपाय: खननं विना ।
मल्लाभेऽपि तथा स्वात्मचिन्तां मुक्तानचापर: ॥
देहं ह्युपलमाक्रम्य बुद्धिकुद्दालकात् पुन: ।
खात्वामनोभुवं भूयो गृह्णीयान्मां निधिं पुमान्" ॥

शास्त्रान्तरेच,—

अनुभूते रभावेऽपि ब्रह्मास्मीत्येव चिन्त्यताम् ।
अप्यसत् प्राप्यते ध्यानान्नित्याप्तं ब्रह्म किं पुन: ॥
अनात्मबुद्धि शैथिल्यं फलं ध्यानाद्दिने दिने ।
पश्यन्नपि नचेद्ध्यायेत् कोऽपरोह्यन्यथावदेत् ॥
उपेक्ष्य तत् तीर्थयात्रां जपादीनेव कुर्वताम् ।
पिण्डं समुत्सृज्य करंलेढ़ीति न्यायआपतेत् ॥

अथ समाधि: ।

तत्र पतञ्जलि:—

"तदेवार्थ मात्रनिर्भासंस्वरूपशून्य मिवसमाधि: ।"
यद्ध्यानावलम्बनीकृतं वस्तु तदेव परमार्थमात्र निर्भासं
स्वस्वरूपेनैव नि:सन्दिग्धं सर्वात्मना परिपूर्ण रूपम्,
अतएव सर्वविषय विहीनत्वात् स्वरूपशून्यमिव यस्यां
भावनायां भासते स भावनाविशेष: समाधिरितुरच्यते ।
समाधिद्वय सामान्यलक्षण मेतत् । विशेष लक्षणं प्रथम परि-

च्छेद एव विस्तरेणोक्तं द्रष्टव्यम्। अन्येतु (१) समाधीयते एकाग्रीक्रियते विक्षेपान् परित्यज्य यत्र मनः समाधि रित्याहुः"।

याज्ञवल्क्यः,—

"समाधि मधुना वच्ये भवपाश विनाशनम्।
भवपाश निबद्धस्य यथावच्छ्रोतुमर्हसि॥
समाधिस्तु समावस्था जीवात्म-परमात्मनोः।
ब्रह्मण्येवस्थितिर्या सा समाधिः प्रत्यगात्मनः।
ध्यायेद् यथा यथात्मानं स्यात् समाधि स्तथातथा।
ध्यात्वैवात्मनि संस्थातो नान्यथात्मा यतो भवेत्॥
एवमेवहि सर्वत्र यत् प्रयत्नस्तु योनरः।
तदात्मा भिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात्॥"

कूर्म्मपुराणे—

"एकाकारः समाधिः स्याद्देशालम्बन वर्जितः।
प्रत्ययोह्यर्थमात्रेण योग साधन मुत्तमम्॥"

विष्णुपुराणे—

तस्यैव कल्पनाहीनं स्वरूप ग्रहणाय सत्।
मनसा ध्यान निष्पाद्यं समाधिः सोऽभिधीयते॥
नच ध्यान संप्रज्ञात समाध्योरभेदः शङ्कनीयः
वहु प्रयत्न साध्येऽपि ध्यानेभवेत् प्रत्ययान्तर सञ्चारः
संप्रज्ञात समाधौतु सर्वथैवनास्त्येव प्रत्ययान्तरावकाश इति तयोर्भेदः।

---

(१) राजमार्त्तण्डे भोजराजः, भावागणेश-मणिप्रभाकार-नागेश-नारायण-प्रभृतयस्तु।

सुरेश्वराचार्य्याः—

"ब्रह्मविष्णु शिवादीनां चिन्ताध्यानं प्रवच्यते ।
ध्यानादस्पन्दनं वुद्धेः समाधिरभिधीयते" ॥

शैवधर्म्मे—

समाधिस्तु समावस्था जीवात्म-परमात्मनोः ।
निस्तरङ्गपदप्राप्तिः परमानन्दरूपिणी ॥
"निःश्वासोच्छ्वास युक्तोवा निःस्पन्दो स्पन्दलोचनः ।
शिवध्यायी सुलीनश्च स समाधिस्थ उच्यते ॥

"सरित्पतो निविष्टाम्बु यथाऽभिन्नं लयं व्रजेत् ।
तथात्माऽभिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ॥
न शृणोति यदा किञ्चिन्न पश्यति न जिघ्रति ।
नच स्पर्शं विजानाति स समाधिस्थ उच्यते ॥"

स्कान्द पुराणे...

"यत् समत्वं द्वयो रत्र जीवात्म परमात्मनोः ।
सनष्ट सर्वसङ्कल्पः समाधिरभिधीयते ॥
नात्मानं न परं वेत्ति न शीतं नोष्णमेवच ।
समाधियुक्तो योगीन्द्रो न सुखं न सुखेतरम् ॥
कल्पते नैवकालेन लिप्यते नैव कर्म्मणा ।
भिद्यते नैव शस्त्राद्यैर्योगी युक्तः समाधिना ॥
यथाजले जलं क्षिप्तं जलमेवत्तु तद्‌ भवेत् ।
क्षीरे क्षीरं तथा योगी तत्र तन्मयतां व्रजेत् ॥"

दत्तात्रेयः—

निर्गुणध्यानसम्पन्नः समाधिञ्च ततोऽभ्यसेत्।
दिनेन द्वादशेनैव समाधिं समवाप्नुयात्॥
वायुं निरुद्ध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम्।
समाधिः समतावस्था जीवात्म परमात्मनोः॥

यदि स्वदेह मुत्स्रष्टुं इच्छेच्चेदुत्सृजेत् स्वयम्।
परे ब्रह्मणि लीयेत त्यक्त्वाकर्म्म शुभाशुभम्॥
अथ नोचेत् समुत्स्रष्टुं स्वशरीरं यदि प्रियम्।
सर्व्वलोकेषु विचरेत् अणिमादि गुणान्वितः॥

एवञ्चोक्तरीत्या साङ्गं योगमनुतिष्ठतो योगिनः सात्त्विक-राजस-तामसा अन्तराया भवन्ति। सर्व्वेऽपिते तुच्छा,—इति मत्वा योगिना हेया एव।

तथाच दत्तात्रेयः—

"प्रथमाभ्यासकालेऽपि विघ्नास्तु विविधा मुने।
आलस्यं प्रथमो विघ्नः द्वितीयस्तु प्रकथ्यते॥
पूर्व्वोक्त धूर्त्त गोष्ठीच तृतीयो मन्त्र साधनम्।
चतुर्थो धातुवादः स्यात् इति योगविदो विदुः॥

कन्दर्पस्य यथारूपं तथा तस्यैव योगिनः।
तद्रूपवरणा (वराका) नार्य्यः काङ्क्षन्ते तस्य संगमं॥
एवं हि वहवो विघ्नाः मृगतृष्णा समा मुने!
स्थिरस्त्वास्य प्रजायन्ते तान्ज्ञात्वा सन्त्यजेत् सुधीः॥" इति

मार्कण्डेय पुराणे,—

"उपसर्गाः प्रवर्त्तन्ते दृष्टेह्यात्मनि योगिनः ।
ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोधमे ॥
काम्याः क्रिया स्तथाकामान् मानुष्यानभिकाङ्क्षति ।
स्त्रियोदान फलं विद्यां मायां कूप्यं धनं वसु ॥
देवत्व ममरेशत्वं रसायन वयःक्रियाम् ।
मेरु प्रतपनं यज्ञं जलाग्न्यावेशनन्तथा ॥
श्राद्धानां शक्तिदानांञ्च फलानि नियमास्तथा ।
तथोपवासात् पूर्त्ताच्च देवतेष्वर्च्चनादपि ॥
तेभ्यस्तेभ्यश्च कर्म्मभ्य उपसृष्टोऽभिवाञ्छति ।
वित्तमित्थं प्रवर्त्तितं यत्नात् योगो निवर्त्तयेत् ।
ब्रह्मसङ्गी मनः कुर्व्वन् उपसर्गैः प्रवर्त्तते (प्रमुच्यते) ॥
उपसर्गैर्जितैरेभि रुपसर्गास्ततः पुनः ।
योगिनः संप्रवर्त्तन्ते सत्त्वराजस तामसाः ॥
प्रातिभः श्रावणो दैवौ भ्रमावर्त्तौ तथापरौ ।
पञ्चैते योगिनां योगविघ्नाय कटुकोदयाः ।
वेदार्था काव्यशास्त्रार्थाः विद्याशिल्पान्यशेषतः ॥
प्रतिभान्ति यदस्येति प्रातिभः सतुयोगिनः ।
शब्दार्था नखिलान् वेत्ति शब्दं गृह्णाति चैवयत् ।
योजनानां सहस्रेभ्यः श्रावणं सोऽभिधीयते ॥
अष्टौयदातु दृश्यन्ते समन्ताद्देवयोनयः ।
उपसर्गं तमप्याहु र्दैवमुन्मत्तवद्बुधाः ॥
भ्राम्यते यन्निरालम्बं मनोदोषेण योगिनः ।
समस्ताधार विभ्रंशाद् भ्रमः सपरिकीर्त्तितः ॥

आवर्त्तं द्रवतोयस्य नानावर्त्ती यदाकुलः ॥
चित्तं नाशयते यत्र उपसर्गः स उच्यते ॥
एतैर्नाशित योगास्तु सकला देवयोनयः।
उपसर्गैं महाघोरै रावर्त्तन्ते पुनः पुनः ॥
प्रावर्त्य कैवलं शुद्धं योगी तस्मान्मनोमयम्।
चिन्तयेत् परमं ब्रह्म कृत्वा तत्प्रवणं मनः। इति।

येच वाध्यकर्म्मख्यता योगफलवत्व-संशय-प्रसादालस्य-विषय-वैमुख्याभावभ्रान्ति समाधिभूम्यलाभ चित्ताप्रतिष्ठादयोविघ्नाश्चित्तविक्षेप शब्दिता स्तेऽपि ब्रह्मानुसन्धानेनैव निवर्त्तन्ते ॥

तदुक्तं, पातञ्जले,—

"ईश्वरप्रणिधानाद्वा" इत्यादिना योगनिरूपणानन्तरं 'तस्यवाचकः प्रणवः' "तज्जपस्तदर्थ भावनम्" 'ततः प्रत्यक्‌ चेतनाधिगमोऽन्तराया भावश्चे ति सूत्रैः।

नच तदर्थं भावनस्यापि संयमरूपत्वेन तत्रापि विघ्नावकाशः सर्व्व-पापतुलानलरूपे भगवज्जने विघ्नावकाशा भावात्।

तथाच, विष्णुपुराणे,—

"यथाग्नि रुद्धतशिखः कक्षं दहति सानिलः।
तथाचित्तस्थितो विष्णु र्योगिनां सर्व्वकिल्बिषमिति" ॥

"तथाप्रागुक्तानां विक्षेपाख्य विघ्नानां सर्व्वेषामपि विक्षेप सह जन्मनाश्च दुःखदौर्म्मनस्याङ्गकम्पश्वासनिद्रादीनां निरासाय यथाभि-मत ध्यानमेव तनुयादित्येव च्युक्तम्। तत् प्रतिषेधार्थमेक तत्त्वाभ्यास इति सूत्रेण"।

वशिष्टः—

"एते ब्रह्मण् मदादोषाः संसार व्याधिहेतवः।
मनागपि न लुम्पन्ति चित्तमेकसमाहितम्॥
अधिकृत हृदाकाशाः कामक्रोध विकारजाः।
चिन्ता न परिहिंसन्ति चित्तमेकसमाहितम्॥

ये दुरर्थी दुरारम्भा दुर्गुणा दुरुदाहृताः।
दुष्क्रमास्ते न क्रन्तन्ति चित्तमेकसमाहितम्॥
परिस्फुरति यस्यान्तर्नित्यं सत्यचमत्कृतिः।
स्वब्रह्माण्डमिवाखण्डं दिगीशाः पालयन्तितम्"॥

आदि पुराणे—

"सम्यग् दर्शनसम्पन्नो नाभिभूयेत कर्म्मभिः।
योगविद् योगयुक्तात्मा परं निर्व्वाण मृच्छति"॥

श्रुतिश्च—

तर्हि य एवं वेदाहंब्रह्मास्मीति स इदं सर्व्वं भवति तस्यह न-देवाश्चानाभूत्या ईशतः आत्माह्येषां सभवतीत्यादिका इति।

"किञ्चमोक्षादर्व्वाग् जायमानाः सिद्धय स्ताअपि विघ्नरूपा एव मन्तव्याः। सिद्धासक्तमनसो योगिनो मोक्षो दुर्लभो यतः।

तथाच स्कन्द पुराणे—

"अन्तराया भवन्तीह योगिनो योग हानिदाः।
श्रुयते दूरगावार्त्ता दूरस्थं दृश्यते पुनः॥

योजनानां शतं यातुं शक्तिः स्यान्निमिषार्द्धतः।
अचिन्तितानि शास्त्राणि कण्ठपाठो भवन्तिहि ॥
धारणाशक्तिरत्युग्रा महान् भारोलघुर्भवेत्।
क्षणं कृशः क्षणं स्थूलः क्षणमल्पः क्षणं महान् ॥
परकायं प्रविशति तिरश्चो वेत्ति भाषितम्।
दिव्यं गन्धं तनौधत्ते दिव्यवाणीं प्रवक्तिच ॥
प्रार्थ्यते दिव्यकन्याभिः दिव्यं प्रार्थयते वपुः ॥
इत्यादयोऽन्तरायाःस्युर्योगसंसिद्धि-सूचकाः।
यद्येभिरन्तराये र्न चोयतेऽस्यहि मानसम् ॥
तदाश्रे तनुमाप्नोति पदं ब्रह्मादिदुर्ल्लभम्।
नयत् प्राप्य निवर्त्तेत यत्प्राप्य नच शोचति ॥
तल्लभ्यते षड़ङ्गेन योगेन कलसोद्भव! इति"।

योगभास्करे—

जितेन्द्रियस्य दान्तस्य जितश्वासस्य योगिनः।
हरौ धारयतश्चित्त मुपतिष्ठन्ति सिद्धयः ॥
"अनिमाद्याहि बह्वस्तु धारणाभिरुपासिताः।
त्यजेद्यर्थं तया सर्व्वा यतस्ताविघ्नकारिकाः ॥
सिद्ध्यादि वासनाबद्धः तत्तद्भोगेषु सङ्गतः।
पश्यति प्रायशः स्थाने प्रकृताविवतिष्ठति ॥
सात्त्विकीं धृतिमालम्ब्य योगीसत्त्वेन सुस्थिरः।
निर्गुणं मनसा ध्यायन् उपसर्गैः प्रमुच्यते ॥
एवं योगमुपासीनः शक्रादि पदनिःस्पृहः।
सिद्ध्यादि वासना त्यागी जीवन्मुक्तो भवेन्मुनिः

विस्तरस्य भियानोक्ताः संनिबद्धाह्यनेकशः ।
ध्यानेन हरिहरयो......वारणीया हि योगिनः" ॥

इति सर्व्वशास्त्र सिद्धान्तः ।

एवञ्च परमेश्वरानुगृहीतस्य निर्व्विघ्नं साङ्गयोगमातिष्ठतो योगिनो विश्वासार्थं परीक्षार्थं चंक्रमेण मोक्षावान्तरफलं सिद्धयो ह्याविर्भवन्ति । पञ्चप्रकारा लोके सिद्धयो भवन्ति ।

तथाच पतञ्जलिः,—

"जन्मौषधि मन्त्रतपः समाधिजाः सिद्धयः" इति यक्षादीना माकाशगमनलक्षणाकपिलादीनां जन्मसमनन्तरमेवोपजायमानज्ञानादि लक्षणा जन्मसिद्धिः ।

पातालादौ रसायनाद्युपयोगलक्षणौषधसिद्धिः । (१) केषाञ्चि दाकाश गमतादि कलामन्त्रसिद्धिः । विश्वामित्रादीनां तपःसिद्धिः । याज्ञवल्क्यादि योगिनां समाधिसिद्धिः । तत्रजन्मादिसिद्धीनां सर्व्वा-सामपिजन्मान्तराभ्यस्तसमाधिसिद्धिरेवहेतुः । मन्त्रादिकन्तु, निमित्तमात्रमेवेत्यवधेयम् । यथा—

नन्दीश्वरादीनामिहैव जन्मनि जात्यादि परिणामो यः स प्रकृत्या पूरात्, पाश्चात्या एवहि प्रकृतयोऽस्मिन् जन्मनि स्थूलभूतात्मदेहे-न्द्रियलक्षणान् विकारान् जात्यान्तरादि द्वारेणापूरयन्ति । क्रियमाणं धर्म्मादि प्रकृतीनामापूरणेन प्रयोजकम् । किन्तु तत् आवरणभूता-धर्म्मक्षयो भवति । यथा कृषीवलस्य सेतु भेदमात्रे व्यापारो, जल-निःसरणम् तु स्वतएवेत्यतो न पूर्व्वोक्तजन्मान्तराभ्यस्त समाधिकारण भङ्गप्रसङ्गः ।

(१) योगदर्शनम्—४।१। तत्त्ववैशारदी, राजमार्त्तण्डः ।

तथाच पतञ्जलिराह,—

"जात्यन्तर परिणामः प्रकृत्या पूरात्" "निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां आवरण भेदस्तु ततः चेत्रिकव"दिति सूत्राभ्याम् ।

योगभास्करे,—

"जन्मौषधितपोमन्त्रै र्यावन्त्य इहसिद्धयः ।
योगेनप्राप्ता स्ताः सर्व्वानान्यैर्योगगतिं व्रजेत्" ॥

योगबीजे,—

"अभ्यासस्य फलं देवि ! कथयामि तवाधुना ।
आदौ रोगाः प्रणश्यन्ति पश्चाज्जाड्यं शरीरजम् ॥
ततः समरसीभूत्वा चन्द्रो वर्षत्यनारतम् ।
धातुरसं ग्रहेद्वह्निः पवनेन समन्ततः ॥
नाना नादाः प्रवर्त्तन्ते मार्द्दवं स्यात् कलेवरे ।
जित्वा पृथ्व्यादीकं जाड्यं खेचरः प्रसरेन्नरः ॥
सर्व्वज्ञोऽसौ भवेत् काम-रूपः पवन वेगवान् ।
क्रीड़ति त्रिषुलोकेषु जायन्ते सिद्धयोऽखिलाः ॥
कर्पूरेणीयमाने किं काठिन्यं तत्र विद्यते ।
अहङ्कार जयेतद्वत् देहे कठिनता कुतः ? ॥
सर्व्वज्ञः सर्व्व कर्त्ताच स्वतन्त्रो विश्वरूपवान् ।
जीवन्मुक्तो महायोगी जायते नात्र संशयः" ॥

देव्युवाच—

"यत्किञ्चित् कल्पना जालं तन्नमोचाय शङ्कर ।
सिद्धयः किंकरिष्यन्ति निर्व्विकल्पे चिदात्मनि ॥
एनं मे संशयं नाथ च्छेत्तुमर्हसि पावन !" ।

ईश्वर उवाच,—

"सत्यमेतत्त्वयोक्तं ते वदामिश्टणु सुन्दरि !
द्विविधाः सिद्धयोलोके कल्पिताऽकल्पिताः शिवे ! ॥
रसौषधि क्रियाकाल-मन्त्रयन्त्रादि साधनात् ।
सिध्यन्ति सिद्धयोयास्तु कल्पितास्ताः प्रकीर्त्तिताः ॥
अ......ताल्पवीर्य्यास्ताः सिद्धयः साधनोद्भवाः ।
साधनेन विनाप्येते जायन्ते स्वतएव हि ॥
स्वात्मयोगैकनिष्ठेतु स्वातन्त्र्यादीश्वरैस्ततः ।
प्रभूताः सिद्धयोयास्ता कल्पना रहिताः स्मृताः ॥
शुद्धा नित्यामहावीर्य्या इच्छारूपाः स्वयोगजाः ।
चिरकालात् प्रजायन्ते वासना रहितेषुच ॥
तासुभाव्यो महायोगः परमात्मपदे ऽव्यये ।
विना सूर्य्यं सदादीप्तिः योगसिद्धस्य लक्षणम् ॥
यथा काशीं समुद्दिश्य(१) गच्छद्भिः पथिकैः पथि ।
नानातीर्थानि दृश्यन्ते तथामोक्षेतु सिद्धयः ॥
स्वयमेव प्रजायन्ते लाभालाभविवर्ज्जिते ।
सिद्धिभिर्लक्षयेत् सिद्धो जीवन्मुक्तिस्तथैवच ॥
अलौकिक गुणस्तस्य कदाचिद्दृश्यते ध्रुवम् ।
इत्येतत् कथितन्देवि ! योगसिद्धस्य लक्षणम् ॥

सिद्धिभिः परिहीनन्तत् नरं बद्धन्तु लक्षयेत्।
अजरोऽमरापिण्डो यो जीवन्मुक्तः स एवहि॥
येच कुक्कुट कीटाद्या मृतिं संप्राप्नुवन्तिवै।
तेषां किं पिण्डपातेन मुक्तिर्भवति सुन्दरि!॥
न वहिः प्राण आयाति पिण्डस्य पतनं कुतः?।

पिण्डपातेन या मुक्तिः सा मुक्तिर्नंतु कथ्यते।
देहो ब्रह्मत्वमायाति जलतां सैन्धवं यथा॥
अमनस्कं यदायाति तदामुक्तः स उच्यते।

मानसोल्लासे—

"चित्ते निश्चलतां याति प्राणे मध्ये लयं गते।
चिह्नान्येतानि जायन्ते पञ्चभूत जयात् पृथक्॥
मलमूत्र कफाल्पत्वं आरोग्यं लघुता तनौ।
सुगन्धः स्वर्णवर्णत्वं प्रथमं योगलक्षणम्॥
कण्टकाग्रेऽप्यसङ्गत्वं जलपङ्केऽप्यमज्जनम्।
क्षुत्तृषादि सहिष्णुत्वं द्वितीयं योग लक्षणम्॥
बह्वन्नपानभोक्तृत्वं आतपाग्नि सहिष्णुता।
दर्शनं श्रवणं दूरात् तृतीयं योगलक्षणम्॥
मण्डूक प्लवनं भूमौ मर्कट प्लवनं द्रुमे।
आकाश गमनञ्चेति चतुर्थं योगलक्षणम्॥
ज्ञानं त्रिकालविषयं ऐश्वर्य्यमणिमादिकम्।
अनन्तशक्तिमत्वञ्च पञ्चमं योगलक्षणम्"॥

तथाणिमादि लक्षणं—

"अणिमा महिमा चैव लघिमा गरिमा तथा ।
प्राप्तिः प्राकाम्यमैशित्वं वशित्वं चाष्टसिद्धयः ॥"
अनन्तमणुषु प्राप्तिः स्वात्मत्वेन प्रवेशनम् ।
अणिमा संज्ञमैश्वर्य्यं व्याप्तस्य परमात्मनः ॥

ब्रह्माण्डादि शिवाण्डायाः षट्त्रिंशत् तत्त्वसंहतेः ।
वहिश्च व्याप्यवृत्तित्व मैश्वर्य्यं महिमाह्वयम् ।
महामेरु समाङ्गस्य समुद्धरण कर्म्मणि ॥
अत्यल्प तूलतुल्यत्वं लघिमानं विदुर्बुधाः ।
परमाणु समाङ्गस्य समुद्धरण कर्म्मणि ॥

गौरवे मेरुतुल्यत्वं गरिमाणं विदुर्बुधाः ।
पाताल वासिनः पुंसो ब्रह्मलोकावलोकनम् ॥
प्राप्तिर्नाम महैश्वर्य्यं सुदुष्प्राप मयोगिनाम् ।
आकाश गमनादीना मन्यासां सिद्धिसम्पदाम् ॥

स्वेच्छामात्रेण संसिद्धिः प्राकाम्यमभिधीयते ।
स्वशरीर प्रकाशेन सर्व्वार्थानां प्रकाशनम् ।
प्राकाम्य मिदमैश्वर्य्यमिति केचित् प्रचक्षते ॥
स्वेच्छामात्रेण लोकानां सृष्टिस्थित्यन्तकर्त्तृता ।
सूर्य्यादीनां नियोक्तृत्व मीशित्वमभिधीयते ॥

सलोकपालाः सर्व्वेऽपि लोकाश्च वशवर्त्तिनः ।
तदैश्वर्य्यं वशित्वाख्यं सुलभं शिवयोगिनाम् ॥
सर्व्वात्मभाव साम्राज्यो निरन्तरिति चेतसाम् ।
परिपक्व समाधीनां किं किं नाम नसिद्ध्यति ॥

यस्त्वेवं ब्राह्मणो वेत्ति तस्य देवावशेस्थिताः।
किं पुनः क्ष्मापतिव्याघ्र व्याल स्त्रीपुरुषादयः॥
अर्व्वाचीने स्पृहां मुञ्चेत् फले स्वर्गादि सम्भवे।
स्वर्गादिराज्यं साम्राज्य मनुतेनहि पण्डितः॥
तदेव तस्य साम्राज्यं यत्तु साम्राज्यमात्मनि।
पुत्रपौत्र गृहक्षेत्र धनधान्यसमृद्धयः॥
अर्व्वाचीनाश्च सिद्ध्यन्ति स्वर्गपाताल भूमिषु।
पाके प्रववर्त्तमानानां शीतादि परिहारवत्॥
प्रासङ्गिकाश्च सिद्ध्यन्ति योगाभ्यासेन सर्व्वदा।
ऐश्वर्य्य मीश्वरत्वञ्च तस्य नास्ति पृथक्‌स्थितिः॥
"पुरुषे धावमानेपि छायातमनु धावति।
अनन्तशक्तिरैश्वर्य्यं निष्पन्दस्त्वाणिमादयः॥
स्वस्येश्वरते सन्दिग्धे सिध्यन्ति स्वयमेवहि।
पुष्यमानयतागम्यो विनेच्छा मनुभूयते॥
पूर्णाहम्भावयुक्तेन परिच्छिन्ना विभूतयः।
यदीयैश्वर्य्य विद्युद्भिः ब्रह्म विष्णु शिवादयः॥
ऐश्वर्य्यवन्तो भाषन्ते स एवात्मा सदाशिवः।
सर्व्वान्त भावनावन्तं सेवन्ते सर्व्वसिद्धयः॥
तस्मादात्मनि साम्राज्यं कुर्य्यान्नियतमानसः" ॥ इति।

लयखण्डेऽपि समाध्यभ्यासनिरूपणपूर्व्वकं तदभ्यासक्रमेनैव सिद्धिक्रमश्चोक्ताः॥

तथाहि—

"विविक्तदेशे सुखसन्निविष्टः,
समासनेकिञ्चिदुपेत्य पश्चात्।

वाहुप्रमाणं स्थिरदृक् स्वथाङ्गा,
स्थिन्ताविहीनोऽभ्यसनं कुरुष्व ॥

सुखासने समासीन स्तत्त्वाभ्यासं समाचरेत् (१) ।
सदाभ्यासेन तत् कुर्य्यात् परतत्त्वप्रकाशनम् ॥
ब्रह्माण्डं पञ्चभूतस्थं पञ्चभूतमयी तनुः ।
सर्व्वंभूतमयश्चेति त्वज्ज्ञानास्तीति भावयेत् ॥
नकिञ्चिन्मनसाध्यायेत् सर्वंचिन्ता विवर्ज्जितः ।
सवाह्याभ्यन्तरो (रे) योगी जायते तत्त्वसम्मुखः ॥
तत्त्वस्य सम्मुखेजात त्वमनस्कं प्रजायते ।
अमनस्केतु सञ्जाते पवनस्यलयो भवेत् ॥
मनः पवनयोर्नासादिन्द्रियार्थं विमुञ्चति ।
"इन्द्रियार्थैर्यदा मुक्तो वाह्यज्ञानं नजायते ।
वाह्यज्ञाने विनष्टे च ततः सर्व्वसमो भवेत् ॥
यदा सर्व्वसमोजातो भवेद्व्यापारवर्ज्जितः ।
परेब्रह्मणिसम्बद्धो योगीप्राप्तलयस्तदा ॥
सदाभ्यासरतानाञ्च यः परोजायते लयः ।
तस्याहं कथयिष्यामि लक्षणं मुक्तचेतसः ॥
सुखं दुःखं न जानाति शीतोष्णेनच विन्दति ।
विचारं चेन्द्रियार्थानां नवेत्ति (वि) ह्विलयं गतः ।
नच जीवन्मृतोवापि नपश्यति नमीलते ॥
निर्जीवः काष्ठवतिष्ठेल्लयस्थस्याभिधीयते ।
निर्व्वात-स्थापितो दीपः भाषतेनिश्चलो यथा ॥

(१) योगदर्शने "तत्रस्थिरसुखमासनम्" २।४६ सूत्रम्

जगद्व्यापार निर्म्मुक्त स्तथा योगीलयङ्गतः।
यथावातैविनिर्म्मुक्तः निश्चलं निर्म्मलं सरः॥
शब्दादि विषयैस्त्यक्तो लयस्थो दृश्यते तथा।
प्रक्षिप्तं लवणं तोये क्रमाद् यद्वद्विलीयते॥

मनोऽप्यभ्यासयोगेन तद्वद्ब्रह्मणि लीयते।
लवणं तोय सम्पर्काद् यथातोयमयं भवेत्॥
मनोऽपि ब्रह्म संस्पर्शा त्तथाब्रह्ममयं भवेत्।
यथा चारादयत्नेन प्राप्यते लवणं ध्रुवम्॥

ब्रह्मज्ञानमयत्नेन निर्व्वाणं मनसस्तथा।
दुग्धात् पृथक् विरहितं घृतेलीनं घृतं यथा॥
तत्त्वेलीनस्तथा योगी पृथक् भावं न विन्दति।
निमिषश्वासपलकैर्नाडीभिः प्रहरैर्द्दिनैः॥

"मासैः सम्वत्सरैः कालैर्लयस्थोयत् परंव्रजेत्।
श्वासोच्छ्वासात्मकैः प्राणः षड्भिः प्राणैः पलं स्मृतत्॥
पलैः षष्ठिभिरेवस्यात् घटिका कालसम्मिता।
योगी निमिषमात्रेण लयेन लयते ध्रुवम्॥

स्पर्शनं परतत्त्वस्याप्युत्थानं च पुनः पुनः।
घर्म्मशान्तिः प्रजायेत सुहुर्निद्राचमूर्च्छना॥
निमिषषट्कमात्रेण लयेनान्तस्थःयोगिनः।
श्वासद्वयलयेनापि कूर्म्मवातादि वायवः॥

निवर्त्तन्तेच धातूणां वन्धं कुर्व्वन्ति धातुगम्।
श्वासत्रयलयेनापि तेन प्राणादि वायवः॥
श्वासप्रवाह सम्बन्धात् स्व स्व स्थानेनहन्ति ते।
चतुःश्वासलयेनापि सप्तधातु गतारसाः॥

सम्यक् पुष्टिं प्रकुर्व्वन्ति धातूनां समवायवः।
लयेन पलमात्रेण चासनस्थो नखिद्यते॥
स्वल्पश्वासो भवेद्योगी स्वल्पोन्मेषयुतस्तथा।
पलद्वयलयेनापि ह्वन्नाद्या स्खलनभ्भवेत्॥
अनाहतः सविज्ञेयो नतच्चैवन्यसेन्मनः॥
चतुःपलप्रमाणेन लयेनानुभवोभवेत्।
अकस्मान्निपतत्येव शब्दः कर्णे शुभाशुभः॥
पलाष्टकलयेनापि कामस्तस्य निवर्त्तते।
तथापि ैवजायेत कामिन्यालिङ्गितस्यच॥
कलापाद लयेनापि सुषुम्नामार्गवाहिनी।
कलापश्चिममार्गेण तस्या भावेन गच्छति॥
घटिकार्द्धलयेनापि शक्तिः सञ्चलति ध्रुवम्।
ऊर्द्ध्वंपश्चिम मार्गेण वातरोधेन जाग्रति॥
कलामात्र लयेनापि शक्ति सञ्चलति ध्रुवम्।

"कलाद्वय लयेनापि शक्तेः सञ्चलनेनच।
क्षणादुत्पद्यते तस्य मनसः कम्पनं सकृत्॥
चतुःकलालयेनापि निद्राभावो निवर्त्तते।
हृदि स्फुलिङ्गवद् योगी तेजोविम्बं प्रपश्यति॥
दिनपादलयेनापि स्वल्पाहारोभवेन्नरः।
स्वल्पमूत्र पुरीषत्वं लघुता स्निग्धतातनोः॥

वासरार्द्ध लयेनापि स्वात्मज्योतिः प्रकाशते।
सूर्य्यींगोभिरिवद्दीप्तो योगी विश्वे प्रकाशते॥
दिनमात्रं लयेनापि स्वाध्यतत्त्वं प्रकाशते।
इन्द्रिय ज्ञानविस्तारो व्रह्माण्डेऽथ प्रवर्त्तते॥

अहोरात्र द्वयेनापि लयेनान्तस्य योगिनः।
अहोरात्र लयेनापि योगी स्वाध्वनि संस्थितः॥
चित्तवृत्ति निरोधेन गन्धं जानाति दूरतः॥
दूरदर्शन विज्ञानं स्वभावेनैव वर्त्तते॥

अहोरात्र त्रयेणापि लयानन्दः समुत्थितः।
दूरादपि रसं वेत्ति योगी संकल्प वर्ज्जितः॥
अहोराच चतुष्केन लयभाव प्रभावतः।
स्पर्शं जानाति योगीन्द्रो दूरादपि न संशयः॥

पञ्चरात्र लयेनापि तस्याप्युत्पद्यते ध्रुवम्।
दूरश्रवण विज्ञानं दूरादाश्चर्य्य कारणम्॥
एतत् पञ्चेन्द्रिय ज्ञानं महत्स्वानुभवात्मकम्।
यात्यनेन योगीन्द्राः सकलं विश्ववर्त्तनम्॥

षड्रात्र विलयेनापि महाबुद्धिं प्ररोहति।
ययातर्कप्रमतीतस्य विश्वज्ञानं प्रवर्त्तते॥
सप्तरात्र लयेनापि परे लीनस्य योगिनः।
"क्षुत् पिपासादि भावैश्च सहजस्थो न पीड्यते।
नवरात्र लयेनापि निर्व्वेदः स्वाध्यवर्त्तिनः॥

आब्रह्मविश्ववेत्तृत्वं श्रुतिज्ञानस्यवर्त्तते।
अष्टरात्र लयेनापि भवेद् योगी निरामयः॥
वाचां सिद्धिर्भवेत्तस्य शापानुग्रहकारिणो।
दशरात्र लयेनापि योगीन्द्रः स्वात्मधिष्ठितः॥

यानि कानि सुगुप्तानि महाचित्राणि पश्यति।
ततश्चैकदशाहेन लयस्थस्य जवोदयात्॥

मनसा सहितस्यापि गन्तुमिच्छति विग्रहः।

द्वादशाह लयेनापि भूचरत्वं हि सिद्ध्यति ॥
निमिषार्द्ध प्रमाणेन पर्य्यटत्येव भूतलम् ॥
ततस्त्रयोदशाहेन लयेनापि महद्भूताम् ।
योगीन्द्र: खेचरोसिद्धिं लभते चिन्तनादपि ॥
चतुर्द्दश दिनान्तञ्च लयस्थो यदि तिष्ठति ।
अणिमाख्याऽस्य सिद्धि: स्यादणुत्वं प्राप्यते यया ॥
आत्मनेवात्मनालीनो योगी षोड़श वासरम् ।
लभते महिमा सिद्धिं स महारूपधृग् यथा ॥
अष्टादश दिनान्तञ्च लयस्थो यदि तिष्ठति ।
गरिमाख्यां लभेत् सिद्धिं यया भूभारधृग्भवेत् ॥
यस्य विंशद् वासरान्तो लयस्तिष्ठति निश्चल: ।
लघिमाख्या भवेत् सिद्धि र्ययाणुत्वस्य भारधृक् ॥
द्वाविंशति दिनानि स्यात् स्वलचे यो लयं गत: ।
"प्राप्तिसिद्धिर्भवेत्तस्य प्रापयेद् यो जगत् स्थितम् ।
परे लयं गतो योगी चतुर्विंशति वासरान् ॥
तया प्राकाम्यसिद्धि: स्यात् ईप्सितं लभते यया ।
यस्यैवास्तं गतं चित्तं षड्विंशति दिनानि वै ॥
लभते जगदीशित्वं येन विश्वगुरुर्भवेत् ।
अष्टाविंशत्यहर्यस्य लय स्तिष्ठेत् स्थिरासने ॥
वशित्वसिद्धि: प्राप्ति: स्यात् यया वै वश्यवज्जगत् ।
गन्तुमिच्छन्ति ये केचित् परब्रह्म पदे लयम ॥
भवन्ति सिद्धय: सर्व्वा स्तेषां विध्वंसकारिका: ।
मास मेकं लयो यस्य लग्नस्तिष्ठेदखण्डित: ॥
नजागर्त्ति सयोगीन्द्रो यावन्मोचं सगच्छति ।
नवमास लयेनापि पृथ्वीतत्त्वं सगच्छति ॥

यद्यपिचङ्गत्वाद्गुणवृत्तस्य चेतसोनिश्चलत्वं नास्ति तथापि एवम्भूता-परिणामस्य स्थैर्य्यमुच्यते। एतत् परिणाम फलं तु चित्तस्य परिहृत विक्षेपतयासदृश प्रवाह परिणामत्वम्।

तथा—

"सर्व्वार्थैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधि परिणामः"। (अर्थोऽस्य) (१) सर्व्वार्थतारूपस्य विक्षेपस्यात्यन्त तिरस्कारात् अनुत्पत्तिरतीतेऽध्वनि प्रवेशलक्षणःक्षयोनतुन्यग्भावमात्रम्। एकालम्बन सदृश परिणामत्वलक्षणस्यैकाग्रत्वस्योद्भवोऽभिव्यक्तिः।

चित्तस्योद्रिक्त सत्त्वस्यान्वयितयाऽवस्थानं -वर्त्तमानेऽध्वनि प्रकटत्वमिति यावत् समाधि परिणामो द्वितोयः।

अस्यैव पराकाष्ठेकाग्रतापरिणामः। सयथा "शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रता परिणामः समाहितस्यैव चित्तस्य एकप्रत्ययो वृत्तिविशेषः शान्तोऽतीतमध्वानंप्रविष्टः। अपरस्तु उदितो वर्त्तमानेऽध्वनिस्फुरितः। द्वावपि समाहितचित्तत्वेन तुल्यौ एकरूपालम्बनत्वेन सदृशौ प्रत्ययौ। उभयत्रापिसमाहितस्यैव चित्तस्यान्वयित्वेनावस्थानं यत् समाधिरेकाग्रता परिणाम इत्युच्यते एतदेव त्रैविधम् मन्यत्रातिदेष्टुं सूत्रम्—

"एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्म्मलक्षणावस्थापरिणामाव्याख्याताः' एतेन त्रिविधोक्तेन चित्तपरिणामेन भूतेषु स्थूलसूक्ष्मेषु इन्द्रियेषु बुद्धिकर्म्मान्तःकरणभेदेनावस्थितेषु धर्म्मलक्षणावस्था भेदेन त्रिविधः परिणामोव्याख्यातोऽवगन्तव्यः। परिणामोनामाऽवस्थितस्य धर्म्मिणः पूर्वधर्म्म निवृत्तौ धर्म्मान्तरापत्तिः।

---

(१) योगपर्शनम् ३।८।१२।११ एषु सूत्रेषु भाष्यटीका वृत्तिषु सर्व्वं स्पष्टीकृतमस्ति।

अत्र धर्म्म परिणामो यथा—

मृदादि लक्षणस्य धर्म्मिणः पिण्डरूपादि धर्म्मपरित्यागेन घट-धर्म्मान्तर स्वीकारः ।

तथा तस्यैव घटस्यानागताध्वपरित्यागेन वर्त्तमानाध्वस्वीकारः तत्परित्यागेन वातीताध्वा परिग्रह्व लक्षणः परिणामः ।

अवस्था परिणामो यथा—तस्यैव घटस्य प्रथम द्वितीययोः क्षणयो-रन्वयित्वेनावस्थागतम् । यत—"अलंगुणवृत्तं नापरिणममानं क्षण-मप्यास्ते" ।

अथ संयम बलेनोत्पद्यमानाः सिद्धीरुपदर्शयति,—परिणामत्रयं संयमादतीतानागत ज्ञानम् । उक्तस्य धर्म्मलक्षणाऽवस्थाख्य परिणाम-त्रयस्यास्मिन् धर्म्मिणि, अयं धर्म्मः, इदं लक्षणम्, इयमवस्था अनागताध्वनः समेत्य वर्त्तमानेऽध्वनि स्वव्यापारं विधायातीत-मध्वानं प्रविशती त्येवं परिहृतविक्षेपतया संयमकरणादतीतानागतं सर्व्वं जानाति ।

स्वरित्यादि कृत विक्षेप प्रतिबन्धस्य संयमे नाशे सति चित्तस्य सहजसर्व्वार्थग्रहणस्य यर्थाभिव्यक्तेः । तथा गत्यर्थज्ञानानां भिन्नानामपीतरेतराध्यासः । कः शब्दः ? कोऽर्थः ? किं ज्ञानमिति प्रश्ने गौरित्येवं रूपे उत्तरदानात् प्रसिद्धगोशब्दा त्तोदर्थ-ज्ञानानां गौरित्येवमेकरूप प्रतिभासः ।

तेन बह्वेकरूपतापादानात् संकीर्नानां योगविभागी गौरित्ययं शब्दोवाचकः सास्नादिमान् पिण्डोवाच्यः, ज्ञानञ्च तत् प्रकाशकं इत्येवं रूपः । तस्य संयमनेन सर्व्वभूतरुतज्ञानमभिधाय धर्म्माधर्म्म लक्षणस्य संस्कारस्य सुखरागादुदितस्य परचित्तस्य कायरूपस्य नास्त्यस्मिन् काये रूपमिति भाव्यमानस्य शीघ्रचिरविपाकलक्षण

कर्म्मणो मैत्र्यादीनां हस्त्यादिबलस्य सूर्य्यस्य तद्दर्शस्य ध्रुवस्य संयमात्।

यथाक्रमं पूर्व्वजाति ज्ञान-परचित्तविषय विशेष निश्चय-ग्राह्य-शक्तिस्तम्भपूर्व्वकान्तर्द्धान नियतदेशकालावच्छिन्नशरीरान्तःकरण योग-ज्ञान-सर्व्वमित्रत्वादि प्राप्तिबलाभिर्भाव-भुवनज्ञान-तारा व्यूहाख्य-ज्योतिश्चक्रज्ञान-तारागति ज्ञानानि भवन्तीत्युपवर्नितम्(१)। तथा—

"प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्" इत्यनेन प्रवृत्तौ विषयवती लक्षणायां ज्योतिष्मतौ लक्षणायां च प्रागुक्तायां योऽसावलोकः सात्त्विकः प्रसरस्तस्य निश्चलेषु विषयेषु सन्न्यासात् तत्तद्विधानां भावनाभिः सान्तःकरणेन्द्रियेषु प्रकृष्टशक्तितामापन्नेषु सूक्ष्मस्य परमाण्वादेर्व्यवहितस्य भूम्यन्तर्गत निधाना (न्याना) दे र्विप्रकृष्टस्य मेरु-पार्श्ववर्त्तिनो रसायनादेर्ज्ञानं भवति इत्येवं बाह्याः सिद्धीः प्रदर्श्याभ्यन्तर्य्यश्च नाभिचक्रचिह्नाधस्तात्स्थित-गर्त्त-कूपकण्ठ कूपाख्यदेश तदधःस्थित कूर्म्मनाड़ी ब्रह्मरन्ध्र रूपमूर्द्ध ज्योतिः संयमेभ्यो यथाक्रमनाड़ी सन्निवेशात्मक कायगतव्यूहज्ञान क्षुत्पिपासा निवृत्ति-सिद्धदर्शन लक्षणाः सिद्धयः प्रतिपादिताः।

तथा "सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासङ्कीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानमित्यनेन सत्त्वपुरुषयोः प्रकाशसुखात्मक-भोक्त्रधिष्ठानरूपयोर्ज्जड़ाजड़त्वेनात्यन्तभिन्नयोर्यः प्रत्ययाविशेषो भोगेना प्रतिभासनात् सत्त्वस्यैवकर्त्तृता प्रत्ययेन या सुखदुःखसम्वित् सम्भोगः सचसत्त्वस्य स्वार्थैर्निरपेक्ष्येण परार्थः पुरुषार्थः, तस्मादन्यो यः स्वार्थः पुरुषस्वरूपमात्रावलम्बनः परित्यक्ताऽहङ्कारसत्त्वे या चिच्छाया संक्रान्तिः। तत्कृतसंयमस्य पुरुषस्य ज्ञानमुत्पद्यते। तच्च ज्ञाने

(१) योगदर्शनम् ३।१३—३४ सूत्राणि। एतेषां भाष्यटीका वार्त्तिकेषु योगसंयम-विषया उक्ता सोऽत्र संक्षेपतो वर्णिताः।

उत्पन्ने तदेवरूपं आलम्बनज्ञानं सत्वनिष्ठं पुरुषो जानाति। न पुनः पुरुषो ज्ञाता ज्ञानस्य विषयभाव मापद्यते। जाड्यापत्तेरिति पुरुषसाक्षात्कार फलं सिद्ध्यन्तरमुक्त्वा ततः “प्रातिभ श्रावणवेदनादर्शं स्वाद वार्त्ता जायन्ते” इत्यनेन सूक्ष्माद्यर्थं फलकं प्रातिभं ज्ञानं, दिव्यशब्दज्ञान फलकम्, श्रावणसंज्ञम्, दिव्यस्पर्शज्ञान फलकम् वेदना संज्ञम् त्वाच-ज्ञानम्, दिव्यरूपज्ञानफलकम्, आदर्शं संज्ञं चाक्षुष ज्ञानम्, दिव्यरस ज्ञानफलकं आस्वादन कलाख्यं रसनज्ञानम दिव्यगन्ध ज्ञानफलकं भूतिसंज्ञकं घ्राणेन्द्रियजन्यज्ञानम्, अत्यन्तदूरवर्त्ती-शब्दग्रहणरूपवार्त्ताख्यज्ञानरूप मित्युक्त्वा ‘ते समाधावुपसर्गा व्युत्थानेसिद्धय” इति फलविशेष विषयविभागञ्चाभिधाय “बन्धकारण शैथिल्यात् प्रचारसम्वेदनाच्चित्तस्य परशरीरावेश” इत्यनेन व्यापकीभूतात्ममनसोर्नियत कर्म्मवशादेव शरीरान्तर्गतयोरेव सुखं देहोमनस्त्व यस्य भोक्तेत्येव मह्यमिदं ममेति भोग्य-भोक्तृभावेन सम्वेदनमुपजायते। सच शरीर बन्ध इत्युच्यते।

तद्यथा,—

समाधि वशाद्बन्धकारणं धर्म्माधर्म्माख्यंकर्म्म शिथिलं भवति। तानेव मापद्यते चित्तस्य। योऽसौ प्रचारो हृदय प्रदेशात् इन्द्रिय द्वारेण विषयाभिमुख्येन प्रसरः। तस्य संवेदन मित्थम्, चित्तवहा-नाड़ी अनया चित्तं वहति इत्थं रस प्राणादि वहाभ्यो नाड़ीभ्यो विलक्षणेति स्वपर-शरीरयोर्यदा शरीरस्य सञ्चारं जानाति तदा परकीयं शरीरंमृतं जीववच्छरीरं वा चित्तसञ्चारद्वारेण प्रविशति।

चित्तं परशरीरं प्रविशदिन्द्रियानुवर्त्तन्ते। मधुकर राजमिव मक्षिकाः। ततः वर शरीरप्रविष्टो योगी स्वशरीर वत्त्वेन व्यवहरति। व्यापक-चित्तपुरुष भोगसङ्कोचनिमित्तस्य कर्म्मणः समाधिनाक्षिप्तत्वात् स्वातन्त्र्यात् सर्व्वभोग निष्पत्तिरिति सिद्धान्तर-मभिधाय "उदानजयाज् जलपङ्ककण्ठकाद्यसङ्गम्" "समान जयात् दीप्ति" ईशदेशिभावलक्षणा, "श्रोत्राकाशसम्बन्ध संयमात्" सूक्ष्म-व्यवहित शब्दादिग्राहक दिव्यश्रोत्रलाभम्, कायाकाशसम्बन्ध-संयमाल्लघुतूलादि मयभावलाभञ्च। आकाशगमनञ्चोपवर्ण्य "वहिर कल्पितावृत्तिर्व्विदेहा" "ततः प्रकाशावरणक्षयः" (१) इत्यनेन शरीराहङ्कारेण वा मनोवृत्तिः साकल्पिताख्या। यदा पुनः शरीरा-हङ्कार भावं परित्यज्य स्वातन्त्र्येण मनोवृत्तिः साकल्पिता महाविदे-हाख्या, तत्संयमाच्चित्तमलक्षयो भवतीति एवसिद्धान्तरमुक्तम्।

एवं समाध्युपयोगिनोरन्तःकरण वहिःकरण लक्षणेन्द्रिय भवाः प्राणादि वायुजयभवाश्च सिद्धी योगिनश्चित्तौदार्य्याय समाश्वासोत्-पत्तये प्रतिपाद्यसबीज निर्व्वीज समाधिसिद्धये विविधोपायाः सूत्रैः, प्रदर्शिताः तानि व्याख्यासहितानि प्रदर्श्यन्ते।

यथा,—

"स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थसंयमाद्भूतजयः" स्थूलभूतानां परिदृश्य-विशिष्टाकारवद्भूतपञ्चानां यथाक्रमं स्नेह-कार्कश्योष्णिता प्रेरणाव-काशदानलक्षणं स्वरूपं सूक्ष्माणिकारणभूतानि, तन्मात्राणि अन्वयितो गुणाः प्रकाश प्रवृत्ति-स्थितयः। अर्थवत्त्वञ्च तेष्वेवगुणेषु भोगापवर्गसम्पादनाख्या शक्तिः।

---

(१) योगदर्शनम ३।४२ सूत्रम्।

" " ३।२८-२९-३०-३६-४०-४२ सूत्राणि।

इति पञ्चावस्था विभिन्नभूतेषु प्रत्यवस्थंक्रमेण संयमं कुर्व्वंन् भूतजयी भवति । तद्‌यथा,—

प्रथमं स्थूलरूपे संयमं विधाय तदनुस्वरूपे इत्येवं क्रमेण कृत-संयमस्य संकल्पितानुविधायिन्योवत्सानुविधायिन्योगावइव भूत-प्रकृतयो भवन्ति ।

तस्यैव भूतजयस्य फलमाह,—

"ततोऽणिमादिप्रादुर्भाव: कायसम्पत्तद्धर्म्मानभिघातश्च" "अणिमा परमाणुरूपताप्राप्ति: (पत्ति:) ततोवज्रादीनामप्यन्त: प्रविशति। महिमा महत्वप्राप्ति:, (यतोमहान् भवति)। लघिमातूल-पिण्डवल्लघुत्व प्राप्ति:, गरिमा मेरुरूपतापत्ति:, अङ्गुल्यग्रेण चन्द्रादि स्पर्शयोग्यता प्राप्ति: ।

प्राकाम्य मिच्छानाभिघात: शरीरान्त: करणयो: ।

ईशित्वं सर्व्वत्र प्रभविष्णुता। वशित्वं—सर्व्वाण्येव भूतानि अनुवासित्वात्तदुक्तनातिक्रामन्ति ।

यत्र कामावशायित्वं यस्मिन् विषये कामइच्छा तस्मिन् विषये योगिनोऽवसायोभवति तं विषयं स्वीकारद्वारेणाभिलाषपर्य्यन्तं जयतीत्यर्थ: ।

एतेसमाध्युपयोगिनोऽणिमादयोऽष्टौगुणामहासिद्धयइत्युच्यन्ते (१)।

कायसम्पदश्च लक्षणं सूत्रेणाह,—

"रूपलावण्य वलवज्र संहननत्वानि कायसम्पत्"। (२)

वज्र संहननं वज्रवत् कठिना संहतिरस्य शरीरे भवति।

---

(१) सांख्यतत्त्व कौमुदी २७ श्लोक:।

(२) योगदर्शनम् ३।४६ सूत्रम् ।

शेषं स्पष्टम्। तस्य वलयस्य धर्म्मा रूपादयः तेषामग्नि वाय्वादिना नाशो न भवति।

अथ भूतजयमभिधाय प्राप्तभूमिकस्येन्द्रियजयमाह॥
"ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्व-संयमादिन्द्रियजयः"।

ग्रहणं इन्द्रियाभिमुखी वृत्तिः, स्वरूपं सामान्येन प्रकाशत्वम्, अस्मिताहङ्कारानुगमः। अन्वयार्थवत्वे पूर्व्वमुक्ते एषामिन्द्रियाणामवस्था पञ्चकेन पूर्व्ववत् संयमं कृत्वेन्द्रियजयो भवति।

तस्य फलमाह—

"ततो मनोजवित्वं विकरण भावः प्रधान जयश्च"।

शरीरस्य मनोवदुत्तमगतिलाभः कायनिरपेक्षाणां इन्द्रियाणां वृत्तिलाभः सर्व्ववशित्वं चेति त्रितयं फलं एताः सिद्धयो जितेन्द्रियस्य प्रादुर्भवन्ति। एताश्च मधुप्रतीकाख्याः, यथा मधुन एकदेशेऽपि स्वदन्ते मुदं धत्ते एवमेताः प्रत्येकमिति।

अथान्तःकरण जयमाह,—

"सत्त्वपुरुषान्यथाख्यातिमात्रस्यसर्व्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्व्वज्ञातृत्वञ्च"। अस्मिन् शुद्धे सात्त्विके परिणामे कृतसंयमनस्य सत्त्वपुरुषयोरुत्पद्यतेविवेकख्यातिः गुणानां कर्तृत्वाभिमानः शिथिलीभावरूपा। तन्माहात्म्यात् तत्रैव स्थितस्य योगिनः सर्व्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्व्वज्ञातृत्वं च समाधिर्भवति।

सर्व्वेषां गुण परिणामाणां भावानां स्वामिवदाक्रमणं सर्व्वाधिष्ठा-

त्वम्। तेषामेव शान्तोदिताऽव्यपदेश धर्म्मत्वेन स्थितानां यथावद् विवेकजज्ञानं सर्व्वज्ञातृत्वम्। एषाचास्मिन् शान्तेऽस्यां वशीकार-संज्ञायां प्राप्तायां विशोकोनाम सिद्धिरुच्यते।

क्रमेण भूमिकान्तरमाह,—

"तद्वैराग्यादपिदोष बीज क्षये कैवल्यम्"(१),
विशोकायामपि वैराग्यं यदोत्पद्यते योगिनः
तदा तस्माद्दोषाणां रागादीनां यद्बीजं अविद्यादिः।
तस्य क्षये निर्म्मूलने कैवल्यं आत्यन्तिको दुःखनिवृत्तिः
पुरुषस्य गुणानां अधिकार परिसमाप्तिः स्वरूपप्रतिष्ठत्वम्।

अस्मिन्नेव समाधौस्थित्युपायमाह।

"स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्"(२)।

चत्वारियोगिनः स्थानानि भवन्ति।
तत्राभ्यासवान् प्रवृत्तिमात्रज्योतिः प्रथमः।
प्रथम कल्प इति चोच्यते।
ऋतम्भर प्रज्ञो द्वितीयो मधु भूमिक इत्युच्यते।
भूतेन्द्रियजयी तृतीयः प्रज्ञाज्योति रिति।

अतिक्रान्त भावनस्तुर्थः, तस्य चतुर्थस्य समाध्याविर्भूत सप्तविध-प्रान्तभूमि-प्रज्ञस्यान्त्यां मधुमती संज्ञिकां भूमिकां साक्षात् कुर्व्वतः स्थानिनो देवा उपनिमन्त्रयितारो भवन्ति।

दिव्यस्त्री रसायनादिकं ढौकयन्ति। तस्मिन्नुपनिमन्त्रणे ऽनेन सङ्गो न कर्त्तव्यः। नास्मिन् स्मयश्च। सङ्गति करणे पुन र्विषय-

(१) योगदर्शनम् ३।५१ सूत्रम्।
(२) " ३।५२ सूत्रम्।

भोगी नियत स्मयकरणे कृतकृत्य मिवात्मानं मन्यमानो न समाधिमुत्-सहते। अतःसङ्गस्मययोः तेन वर्ज्जनं कर्त्तव्यम्।

अस्यामेव फलभूतायां विवेकख्यातौ।

पूर्व्वोक्त संयम व्यतिरिक्त मुपायान्तरमाह,—

"क्षणस्तत्क्रमयोः सम्बन्ध संयमाद्विवेकजं ज्ञानम्"। (१)

क्षणः सर्व्वान्त्यःकालावयवो यस्यकलाः

प्रविभक्तु' न शक्यन्ते। तथा विधानां कालक्षणानां यः क्रमः पौर्व्वापर्य्येण परिणामः। तत्र संयमात् प्रागुक्तं विवेकजंज्ञान-मुत्पद्यते।

अयमर्थः:—

अयं कालक्षणोऽमुष्मात् कालक्षणादुत्तरोऽयमस्मात् (न्) पूर्व्वं इत्येवं विधि क्रमे कृतसंयमस्याऽन्तःसूक्ष्मेऽपि क्रमक्रमे यदा भवति साक्षात्कारः तदाऽन्यदपि सूक्ष्मं महदादि साक्षात् करोतीति विवेक ज्ञानोत्पत्तिः।

अस्यैव संयमस्य विषय विवेकोपायमाह।—

"जाति लक्षण देशैरन्यथा व्यवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः"।(२)

यदा (था) अर्थानां भेदहेतवो जाति लक्षणदेशा भवन्ति।

यथा गौरिति कर्व्वुराक्षीति जातिलक्षणे भेदके तुल परिणामयो-र्देशो भेदकः।

यत्र पुनर्भेदोऽवधारयितूं न शक्यते, यथा—एकदेशस्थितयोः शुक्लयोः पार्थिवयोः परमाण्वोः।

(१) योगदर्शनम् ३।५१ सूत्रम्।

(२) पातञ्जलदर्शनम् ३।५२ सूत्रम्।

तथाविधेविषये कृतसंयमस्य यदा भेदज्ञानमुपजायते तदा तस्याभ्यासात् सूक्ष्माण्यपि तत्त्वानि बुद्ध्यादीनि भेदेन प्रतिपाद्यन्ते ।

उक्तस्य विवेकज्ञानस्य संज्ञाविषयं स्वभावंचाखयातु "तारकं सर्व्वविषयं सर्व्वथा विषयमक्रमञ्चेति विवेकजं ज्ञानम्" । (१) उक्तसंयमवलात् दत्तायां भूमिकायां उत्पन्नज्ञानं तारयति अगाधसंसारोपाधे र्योगिन मिति तारकम् ।

तस्य विषयमाह,—

सर्व्वाणि तत्त्वानि महदादीनि विषयोऽस्येति सर्व्वविषयम् । स्वभावश्चास्य सर्व्वथा विषयत्वम् । सर्व्वाभिरवस्थाभिः स्थूल सूक्ष्मादि भेदेन तैस्तैश्चपरिणामैः सर्व्वेण प्रकारेणावस्थितानि तत्त्वानि विषयोऽस्येति सर्व्वथा विषयम् ।

स्वभावान्तरमाह,—

अक्रमञ्चेति-निःशेषनानाऽवस्था परिणतद्विवेक भावग्रहेणास्यक्रमोविद्यन इत्यक्रमं सर्व्वंकरतलामलकवत् युगपत्पश्यतीत्यर्थः । तस्माच्च तारकाख्याद्विवेक ज्ञानात् किं भवतीत्याह—

"सत्त्वपुरुषयोः शुद्धि साम्ये कैवल्यमिति" (२) ।

साम्यं सत्त्वस्य सर्वथा कर्त्तृत्वाभिमान निवृत्त्या स्वकारणेऽनुप्रवेशः शुद्धिः, पुरुषस्य शुद्धिरुपचरितभोगाभाव इति द्वयोः समानायां शुद्धौ मोक्षो भवति ।

एवञ्चाभ्यासक्रमेण राज्यादिमोक्षपर्य्यन्तासु जायमानासु सिद्धिषु

---

(१) पातञ्जलदर्शनम् ३।५२ सूत्रत् ।

(२) योगदर्शनम् ३।५५ सूत्रम् ।

योगिना न क्वापि प्रकाशनीया नच विस्मयोऽभिमानो वा कर्त्तव्य स्तत्करणे सिद्धिर्नष्टाभवेत्।

अथच दत्तात्रेयः—

"प्रवृत्ति लक्षणाख्यानात् योगिनो विस्मयात्त(स्त) था।
विज्ञानं विलयं याति तेन गोप्याः प्रवृत्तयः॥"

योगतत्त्व प्रकाशे,—

"संदर्शयेन्नलोकानां स्व सामर्थ्यं कदाचन।
कदाचिद्दर्शयेत् प्रीत्या भक्तियुक्ताय वा पुनः॥
"यथा मूको यथा मूढ़ो यथा वै वधिरोजनः।
तथा वर्त्तते लोकेषु स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये॥
नोचेच्छिष्याहि वहवो भवेयु र्नैच संशयः।
स्वकार्य्यार्त्तेऽपि योगीन्द्रं चवयेयु र्नसंशयः॥
तत् कर्म्मकरण व्यग्रस्याभ्यासो विस्मृतो भवेत्।
अभ्यासेन विहीनस्तु ततोलौकिकमाचरेत्॥
लौकिकेच समासक्तो भवेद् भ्रष्टो न संशयः।"

एवं कर्म्मापि न प्रकाशनीयम् प्रकाशने निष्फलम्भभेत्।

तथाहठ प्रदीपिकायाम्,—

"हठविद्यापरं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता।
भवेद् वीर्य्यवती गुप्ता निर्वीर्य्यातु प्रकाशिते"ति॥

अथ सिद्ध योगेन वा कालचिह्नानि सर्वावस्थं द्रष्टव्यानि यानि तानि लिख्यन्ते।

अत्र सिद्धयोगेन जीवन्मुक्तिकामेन कालवञ्चनार्थम् । असिद्ध योगेन तु मरणकाले योगसंस्मृतिः पुनर्ज्जन्मान्तरे योगप्राप्तये ।

तथाच गीतायाम्,—

"यं यं वापि स्मरन् भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम् ।
तन्तमेवैति कौन्तेय ! सदातद्भाव भावितः ॥
एषा ब्राह्मीस्थितिः पार्थ ! नैनां प्राप्य विमुह्यति ।
स्थित्वाऽस्यामन्तकालेऽपि ब्रह्मनिर्व्वाण मृच्छति ॥" (१)
कालवञ्चन विधिस्तु प्रसङ्गात् पूर्वमेवोक्तः ।

तच्चिह्नानि यथा स्कन्द पुराणे,—

"वाम नासापुटे यस्य वायुर्वाति दिवानिशम् ।
अखण्डमेकं तस्यायु र्नश्यत्यब्दत्रयेणहि ॥
इत्यहोरात्रं त्र्यहोरात्रम् रविर्वहति सन्ततम् ।
आद्येकवर्षं तस्येह जीवितावधिरुच्यते ॥
वहेन्नासापुटयुगे दशाहानि निरन्तरम् ।
वायुश्चेत् प्रति संक्रान्तिं तदा जीवेत्तु त्रयम् ॥
नासावर्त्मद्वयं हित्वा मातरिश्वा मुखाद्वमन् ।
भ्रंसेद्दिया ततोऽर्वाक् च प्रयाणं तस्य खाध्वनि ॥
सूर्य्ये सप्तमराशिस्थे जन्मर्क्षस्थे निशाकरे ।
पौष्णः स कालो नेष्टव्यो यदा याम्ये रविर्वहेत् ॥
अकस्मात्तस्य तत्काले मृत्युः सन्निहितो भवेत् ॥
चिन्तनीयः प्रयत्नेन सकालो मृत्यु भीरुणा ॥

---

(१) गीत

अकस्माद्दीक्षते यस्तु पुरुषं कृष्णपिङ्गलम्।
अस्मिन्नेवक्षणेरुपं सजोवेद्वत्सरद्वयम्॥
यस्यवीर्य्यं मलं मूत्रं क्षुतं मूत्रं मलन्तुवा।
इहैकदा यतेत्तस्ते हर्षं तस्यायुरिष्यते॥

इन्द्रनीलनिभं व्योम्नि नागवृन्दं य इच्छति।
इतस्ततः प्रचालितं षण्मासन्तु स जीवति॥
अरुन्धती भवेज्जिह्वा ध्रुवो नासाग्रे मुच्यते।
विष्णोः पदानि भ्रूमध्यं नेत्रं स्यौमातृ मण्डलम्॥

अरुन्धतीं ध्रुवञ्चैव विष्णोः त्रीणिपदानि च।
आसन्नमृत्युर्नेक्षेत चतुर्थं मातृमण्डलम्॥
"वेत्तिनीलादि वर्ण्यंस्य वटुम्लादिरसस्यच।
अकस्मादन्यथा भावं षण्मासेन स मृत्युभाक्॥

षण्मास मृत्योर्मर्त्तस्य कण्ठोष्ठ रसना रदाः।
शुष्यन्ति सततं तद्वत् सजिह्वास्तालु पञ्चमाः॥
रेतः करज नेत्रान्तं नोलिमानं भजन्तिचेत्।
तर्हि कीनाश नगरीं षष्ठे मासि व्रजेन्नरः॥

द्रुतमारुह्य सरटं त्रिवर्णं यस्य मस्तकम्।
प्रयाति याति तस्यायुः षण्मासे परिसंक्षयम्॥
सुस्नातस्यापि यस्याशु हृदयं परिशुष्यति।
चरणौचकरौचापि त्रिमासं तस्यजीवितम्॥

छायाप्रकम्पते यस्य देहवन्येऽपि निश्चले।
कृतान्तदूता वध्नन्ति चतुर्थे मासि तं नरम्॥
मतिभ्रंस्येच्चचेद्वाणो धनुरैन्द्रं निरीक्ष्यते।
रात्रौ चन्द्र द्वयश्चैव दिवारौ च दिवाकरौ॥

दिवा सतारकश्चन्द्रं रात्रौ व्योम वितारकम् ।
युगपत् च चतुर्दिक्षुशाक्रं (व्यक्तं) कोदण्डमण्डलम् ॥
भूरुहे भूधराग्रेवा गन्धर्वं नगरालयम् ।
दिवा पिशाच नृत्यञ्च ह्येते पञ्चत्व हेतव: ॥
सर्वेष्वेतेषु चिह्नेषु यद्येकमपिवीक्ष्यते ।
तदा मासावधिं मृत्युं प्रतीक्षेत नचाधिकम् ॥
प्रोह्यते भक्ष्यते योहि पिशाचासुर वायसैः ।
भूतैः प्रेतैः श्वभिर्गृध्रै र्गोमायु खर शूकरैः ॥
"शरभैः करभैः कीरै श्येनैरश्वतरैर्वकैः ।
स्वप्ने स जीवितं त्यक्ता वर्षान्ते यम मोक्ष्यते ॥
गन्धपुष्पाक्षतैः शोणैः स्वाग्तनुं भूषितां नरः ।
यः पश्येत् स्वप्नसमये सोऽष्टौ मासांस्तु जीवति ॥
पांशुराशींश्चवल्मीकं यूपदण्ड मथापिवा ।
योऽधिरोहति वैस्वप्ने स षष्ठे मासि नश्यति ॥
रासभारूढ़ मात्मानं तैलाभ्यक्तञ्च मुण्डितम् ।
नीयमानं यमाशां यां यः पश्येत् सतु पूर्व्ववत् ॥
स्वमौली स्वतनौवापि यः पश्येत् स्वप्नगोनरः ।
तृणानि शुष्क काष्ठानि षष्ठेमासि विनश्यति ॥
लौह दण्डधरं कृष्णं पुरुषं कृष्णवाससम् ।
स्वप्नाग्रे च स्थितं पश्येत् सत्रीन् मासान्नलङ्घयेत् ॥
कालीकुमारी यंस्वप्ने वध्नीयाद्दाहु पाशकैः ।
स मासेन समीक्षेत नगरीं शमनोषिताम् ॥
नरो यो वानरारूढ़ो यायात् प्राचीं दिशं स्वपन् ।
दिनैः स पञ्चाशै रेव पश्येत् संयमनीं पुरीम् ॥

कृपणोऽपि वदान्यः स्यात् वदान्यः कृपणो यदि।
प्रकृतिर्विकृतिश्च स्यात् तदा पञ्चत्वमृच्छति॥
एतानि कालचिह्नानि सन्त्यन्यानि बहून्यपि।
ज्ञात्वाऽभ्यसेन्नरोयोग मथवा काशिकां श्रयेत्॥
नाकालकञ्चनोपायं मुनि श्चान्यं अवैम्यहम्॥" इति।

मार्कण्डेय पुराणे,—

"अक्षीण कर्म्म बन्धस्य ज्ञात्वा मृत्यु मनिश्चितः।
उत्क्रान्ति काले संस्मृत्य पुनर्योगित्व मृच्छति॥
तस्मादसिद्धयोगेन सिद्धयोगेनवा पुनः।
ज्ञेयान्यरिष्टानि सदा येनोत्क्रान्तौ न सीदति॥
अरिष्टानि महाराज! शृणु वक्ष्यामि तानि ते।
येषामालोकनान्मृत्युं निजं जानाति योगवित्॥
अरश्मिविम्बं सूर्य्यञ्च वह्निचैवांशुमालिनम्।
दृष्ट्वैकादश मासांस्तु नरोवर्षं स जीवति॥
वमेन्मूत्रं पुरीषञ्च यः स्वर्णं रजतन्तथा।
प्रत्यक्ष मथवा स्वप्ने जीवितं दशमासिकम्॥
दृष्ट्वा प्रेतपिशाचादीन् गन्धर्व नगराणिच।
सुवर्णवर्नं वृक्षांश्च नवमासं स जीवति॥
स्थूलः कृशः कृशः स्थूलो योऽकस्मादेव जायते।
प्रकृतेश्च निवर्त्तेत तस्यायुश्चाष्टमासिकम्॥
खण्डं यस्य पदं पार्ष्ण्यां पादस्याग्रेऽथवा भवेत्।
पांशुकर्द्दमयोर्म्मध्ये सप्तमासान् स जीवति॥

कपोतोगृध्रकाकोलू वायसो वापिमूर्द्धनि ।
क्रव्यादो वा खगस्तिष्ठेत् षण्मासायुः प्रदर्शकः ॥
हन्यते काक पङ्क्तिभिः पांशुवर्षेण वानरः ।
शुष्येच्च वे यस्यमर्म्मं स्नानाद्यामादधस्तनम् ॥
तस्यापि पञ्चभिर्मासै विंद्यान्मृत्युमुपस्थितम् ।
ख (स्वा) च्छायामन्यथा दृष्ट्वा चतुर्मासान् स जीवति ॥
अनभ्रेविद्युतं दृष्ट्वा दक्षिणान्दिशमास्थिताम् ।
उदकेन्द्रधनुर्व्वापि जीवितं द्वित्रिमासिकम् ॥
"घृते तैले तथा दर्शे तैलेवाप्यात्मनः तनुम् ।
यः पश्येदशिरस्कांवा मासादूर्द्धं न जीवति ॥
यस्यवस्ति समोगन्धो गात्रेशवसमोऽपिवा ।
तस्यार्द्ध मासिकंज्ञेयं योगिनो नृपजीवितम् ॥
यस्यवैतस्य मस्तिष्क हृत्पद्ममवशुष्यति ।
पिवतश्च जलं चौष्टौ दशाहं सोऽपि जीवति ॥
स्तम्भितो मारुतो यस्य मर्म्म स्थानानि क्रन्तति ।
नहृष्यत्यम्बुसंस्पर्शा त्तस्यमृत्यु रूपस्थितः ॥
ऋक्ष-वानर-यानस्थः भ्रमण् यो दक्षिणां दिशम् ।
स्वप्ने प्रयाति तस्यापि नमृत्युः कालमिच्छति ॥
रक्ता कृष्णाम्बरधरा गायन्ती हसति च यम् ।
दक्षिणाशां नयेन्नारी स्वप्ने सोऽपि न जीवति ॥
नग्नं चपणकं स्वप्ने हसमानं महावलम् ।
एवं वा वीक्ष्यवाला तं विद्यान्मृत्यु मुपस्थितम् ॥
आमस्तकतलाद्यस्तु निमग्नः पङ्कसागरे ।
स्वप्ने पश्यत्यथात्मानं स सद्योम्रियते नरः ॥

केशान्दावां स्तथाभस्म भुजङ्गं निर्ज्जलां नदीम्।
दृष्टाखप्ने दशाहात्तु मृत्युरेकादशेऽहनि॥
करालैर्विकटैः कृष्णैः पुरुषैरुद्यतायुधैः।
पाषाणैस्तारितः स्वप्ने सद्यो मृत्यु मवाप्नुयात्॥

सूर्य्योदये यस्य शिवा क्रोशन्तो याति सम्मुखम्।
विपरीत्याऽपरीत्याच ससद्यो मृत्युमृच्छति॥
यस्य वै भुक्तमात्रस्य हृदयं बाधते क्षुधा।
जायते दन्तघर्ष्मश्च स गतायुरसंशयम्॥

दीपादि गन्धं नोवेत्ति त्रसत्यह्निस्तथानिशि।
नात्मानं पर नेत्रस्थं वीक्षते न स जीवति॥
शक्रायुधं सार्द्धराते दिवेन्दु ग्रहणान्तथा।
दृष्टामन्येत संक्षीण मात्मजीवित मात्मवित्॥

नासिका वक्रतामेति कर्णयोर्न्नमनोन्नतिः।
नेत्रञ्च वामं स्रवति यस्य तस्यायुरन्तगम्॥
आरक्ततामेति मुखं जिह्वाचाप्यसिता यदि।
तदा प्राज्ञोविजानीयात् मृत्युमासन्नमात्मनः॥

उष्ट्रासभ यानेन यः खप्ने दक्षिणां दिशम्।
प्रयाति तं विजानीयात् खप्ने मृत्युं नरेश्वर॥
पिधायकर्णौ निर्घोषं न शृणोत्यात्मसम्भवम्।
नश्यति चक्षुषो ज्योति र्यस्यसोऽपि न जीवति॥

पतितस्यच वेगर्त्ते यस्य द्वारं पिधीयते।
नचोत्तिष्ठति यः खप्नात् तदन्तं तस्य जीवितम्॥

ऊर्द्ध्वाच दृष्टिर्नच संप्रतिष्ठिता,
रक्तापुनः संपरिवर्त्तमाना।

मुखस्य चोष्मा शिशिराच नाभि:,
शंसन्ति पुंसामपरं शरीरम् ॥

स्वप्नेऽग्निं प्रविशेद्यस्तु नच निष्क्रमते पुन: ।
जलप्रवेशादपिवा तदन्तं तस्य जीवितम् ॥
यश्चाभिहन्यते दृष्टौ भूतैरात्मावाथो दिवा ।
समृत्युं सप्तरात्रान्ते नर: प्राप्नोत्यसंशयम् ॥
स्ववस्त्रममलं शुक्लं रक्तं पश्यत्यथासितम् ।
य: पुमान् मृत्युमासन्नं तस्यापिहि विनिर्द्दिशेत् ॥
स्वभाववैपरीत्यञ्च प्रकृतेश्च विपर्य्यय: ।
कथयन्ति मनुष्याणां समासन्नोऽय मन्तक: ॥
येषां विनीत: सततं येऽस्य पूज्यतमा मता: ।
तानेवचावजानाति तानेवच विनिन्दति ॥
देवान् नार्च्चयते विद्वान् गुरून् विप्रांश्च निन्दति ।
माता पित्रोरहङ्कारं जामातॄणां करोतिच ॥
योगिनां जाति विदुषां अन्येषाञ्च महात्मनाम् ।
प्राप्तेकालेच विदुषां तद्विज्ञेयं विचक्षण: ॥
योगिनां सततं यत्नात् अरिष्टान्यप(व) नायते ।
सम्बत्सरान्तानि तज्ज्ञेन फलदानि दिवानिशम् ॥
विलोक्यानि सदाचैषां फलयुक्तेषु भीरुणा ।
विज्ञायकार्य्यं मनसि सचकालोनरेश्वर: ॥
ज्ञात्वा कालंचतं सम्यक् अभयस्थानमाश्रित: ।
युञ्जीत योगी कालोऽसौ यथा तस्याफलो भवेत् ॥
दृष्ट्वाऽरिष्टं तथा योगी त्यक्त्वा मरणजं भयम् ।
तत् स्वभावं तदालोच्य काले यावद् युगागते ॥

तस्यभागे तथैवाह्नो योगं युञ्जीत योगवित्।
पूर्व्वाह्णे वा पराह्णेच मध्याह्लेवा दिने दिने॥
यत्र वा रजनो भागे तदाऽरिष्टं निरीच्चितम्।
यत्रैतावद् स युञ्जीत यावत् प्राप्तंह्नितद्दिनम्॥
ततस्त्यक्त्वा भयं सर्व्वं जित्वा तं कालमात्मवित्।
तत्रैवावसथे स्थित्वा यत्रचस्थैर्य्यमात्मनः॥
युञ्जीत योगी निर्ज्जित्य त्रीन् गुणान् परमात्मनि।
तन्मयश्चात्मना भूत्वा चिद्वृत्ति मपि सन्त्यजेत्॥
ततः परमं निर्व्वाणं अतीन्द्रियमगोचरम्।
यद्बुद्धे यंन्नचाख्यातुं शक्यते तत्समश्नुते"॥

ब्रह्मयामले—

आकाशे विगताम्बुदे निशि सितपक्षेपुनः प्रत्यहम्,
नाभौ वा पदयोर्ल्ललाट फलके ह्येकाग्रचित्तस्थिरम्।
छायाधः प्रथमं पिधायनयनं पश्ये त्ततस्त्वम्बरम्,
सद्यः पश्यति तत्रकालपुरुषं क्षीराब्धि कुन्दोपमम्॥

तस्यदर्शनमात्रेण सर्व्वपापैः प्रमुच्यते।
सम्पूर्णञ्च यदापश्ये त्तदामृत्यु भयं कुतः?॥
सम्पूर्णलक्षणोपेतं यदा पश्यति निर्म्मलम्।
तदा न विद्यते कालो यावत् सम्वत्सरो ध्रुवम्॥

शिरोहीने भवेन्मृत्युः षण्मासान्नात्रसंशयः।
बाहुहीने भवेद् व्याधिः स्याद्दासद्धोदरक्षयः॥

वृत्ते च (कृष्णे च) धननाशः स्यात् योनिच्छिद्रे मृतिः स्त्रियाः ।
मध्ये च्छिद्रे शस्त्रपातो दुर्भिक्षं वा भविष्यति ॥

विवासे च सुभिक्षं स्याद् ग्रीवाभङ्गे नृपक्षयः ।
पीतवर्णे भवेल्लाभः कृष्णवर्णेऽपमृत्युकृत् ॥
रक्तवर्णे भवेद्राज्यं पीतभे चिरजीवितम् ।
तस्य दर्शनमात्रेण पुनर्जन्म न विद्यते ॥

श्वेतादिवर्णैरहितं शब्दरूपविवर्जितम् ।
ज्ञापयन्ति परं तत्त्वं मनोवाचामगोचरम् ॥
गोपिते हि हरेन्मृत्युं गुरोरपि न दर्शयेत् ।
दर्शिते तु फलं नास्ति गुप्ते पश्यंस्तु कालहा ॥"

इति दिक् ।

निदिध्यासनमेतत्तु मया साधनसंयुतम् ।
यथाशास्त्रं यथाबोधं संक्षेपेण निरूपितम् ॥

श्रवणं मननञ्चैव सविशेषं सविस्तरम् ।
वेदान्तेष्वेव द्रष्टव्यं नोक्तं विस्तरभीतितः ॥

रहस्यं राजयोगस्य हठयोगस्य यत् स्थितम् ।
प्रकाशितं मया सर्वं प्रीतये योगिनामिह ॥

सम्प्रीचीनैरसाध्यत्वात् लिखितो न मया हि सः ।
उद्दालकभुशुण्ड्याद्यैर्हठयोगस्तु यः कृतः ॥

कापालिकप्रणीतास्तु इतिकर्त्तव्यतादयः।
लिखिता न मया ते तु श्रुतिस्मृतिविरोधनाः॥

येनाराधि महादेवो गौरी ब्रह्माऽथवा हरिः।
लम्बोदरो रविर्वापि स योगात् सिद्धिमाप्नुयात्॥

इति श्रीपरमहंसपरिव्राजकाचार्य्यश्रीरामचन्द्रसदानन्दसरस्वती-
शिष्यश्रीमच्छिवानन्दसरस्वतीविरचित-योगचिन्तामणौ
चतुर्थपरिच्छेदः

समाप्तश्चायं ग्रन्थः।

